

ВЕЩА[®]

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Декабрь

№ 12 (295) 2019

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15.05.1996 года.

**Главный редактор
КОСТЫНА**

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 ноября 2019 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 30 ноября 2019 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического

брака обращаться в типографию.

Заказ № 2942.

Тираж 134475 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Алена

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Авральные маски.
- Теплое «умывание».
- Яичный пилинг.
- Изюм против кариеса.
- Пирсинг снова в моде!

САЛОН КРАСОТЫ

- Прическа для волшебного вечера.
- Только разведенный и только на влажные.
- Масочный режим.
- Мылить два раза.
- Пять минут до проблемы.
- Увлажнять, а не обезжиривать.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Худеем на картошке.
- Химическая усталость.
- Упражнения полезнее диеты.
- Металлическая аллергия.
- Сауна йогов.
- Лосьон для тела — универсальный продукт.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении кашля, гриппа, насморка, диспепсии, гипертонии, головной боли, инсульта.
- «Пейте молоко правильно».
- Чеснок снижает сахар.
- Зеленая аптека: хурма.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Нерушимое триединство.

СВОИМИ РУКАМИ

- Болеро с бахромой, кардиган с драпировкой, связанные на спицах, и свитер с капюшоном и накидка с завязками, связанные крючком.
- Юбки, жилеты и накидки с мехом.
- Шапочка-пирамидка.
- Теплые и красивые носки.
- Оригинальный трикотаж.
- Попробуйте себя в нитяной графике.
- И бабушкины вилки в дело.
- А не накрутить ли нам помпонов?
- Подушка с дружком.
- Джинсовая бижутерия.

ВАШ СТИЛЬ

- Вечерние наряды для Нового года.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 18 замечательных праздничных рецептов.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Мальчик или девочка?

ХОЗЯЮШКЕ

- Продукты прежние, подача новая.
- Праздничные советы.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Как он догадался?
- Будьте счастливы!

ИНТЕРЬЕР

- Елка, елочка и другие.
- Праздничные идеи.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Зеленая мода.
- Капризная колючка.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Веселые семейки.
- Время подарков.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Котенок на унитазе.
- Белые — не глухие.
- Я салюта не боюсь...

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 декабря по 15 января.
- 2020 — год белой металлической крысы.
- Календарь причесок.
- Тест. Щедрое сердце или тощий кошелек.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на январь.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Все ради успеха.
- Две лани из трех: Алла Юганова и Екатерина Копанова.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лариса Маркиянова. Новогодняя история.

НА ДОСУТЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Новый год — новая любовь. ● Восточный гороскоп. ● Кривое зеркало.
- Виновато отопление! ● Худейте на... сале. ● Челки-шторки. ● Для ста лет красоты.
- Несъедобное, но полезное. ● Из Голландии с любовью. ● Все эликсиры молодости.
- Вместо селфи. ● Жизнь по часовой стрелке. ● Посевной календарь.
- Зеркало: два в одном. ● Ссора по правилам. ● Фаворитка. ● И многое другое.



2020 год — ГОД БЕЛОЙ МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ КРЫСЫ

25 января 2020 года в 00 часов 43 минуты по московскому времени вступит в свои права Белая Металлическая Крыса. Энергии стихии металл будут способствовать проявлению у людей таких качеств, как общительность, решительность, готовность идти на риск ради достижения цели. Многим людям 2020 год может принести успехи в карьере, надежный брак, рождение долгожданных детей. Но, к сожалению, в этот год не исключены большие эмоциональные потрясения, закулисные интриги, противостояния мнений и конфликты.

ОВЕН. 2020 год будет достаточно благоприятен для реализации задуманных планов. В первой половине года возможны благоприятные изменения в профессиональной деятельности, новые полезные творческие и деловые контакты. Во второй половине года у многих не исключены важные перемены в работе, улучшение отношений в личной жизни и с родственниками, интересные поездки и путешествия.

ТЕЛЕЦ. Для Тельцов в 2020 году возможны удачное создание семьи, рождение детей, продвижение в карьере. В первой половине года многие Тельцы смогут реализовать намеченные планы. Летом возможен спад жизненных сил, финансовые трудности. В августе лучше пойти в отпуск и хорошо отдохнуть. Осень принесет успехи в делах. В конце года необходимо внимательно относиться к своему здоровью.

БЛИЗНЕЦЫ. Близнецам следует с большей ответственностью относиться к работе, контролировать свое поведение и высказывания. Некоторых будут волновать квартирные вопросы. Кому-то придется заниматься ремонтом, кому-то переездом. Осенью возможны заграничные вояжи, дальние командировки. Не стремитесь к резким переменам в конце года, не все, что заманчиво, принесет необходимый результат.

РАК. В первой половине года возможны спорные и конфликтные ситуации, связанные с финансами, корни которых лежат в прошлом. Во второй половине года можно ожидать положительных перемен в финансовом плане, а также прекрасное чувство любви и часы блаженства, если сумеете воспользоваться представившимся вам случаем. Ноябрь и декабрь — благоприятный период для здоровья и начала новой деятельности.

ЛЕВ. В первой половине года Львам следует отказаться от своих прежних амбиций и грандиозных планов, так как они могут столкнуться с рядом препятствий, которые принесут серьезные разочарования и отразятся на финансах. Летом следует хорошо отдохнуть и заняться своим здоровьем. Осенью начнется благоприятный

период для завершения задуманного. К концу года Львы смогут компенсировать застой прошлых месяцев.

ДЕВА. У большинства Дев будет достаточно сил и энергии, чтобы строить новые планы и активно включаться в их реализацию. В первой половине года некоторые могут получить интересные предложения, повышение по работе, начать новые проекты. Летом Девам следует обратить внимание на свое состояние здоровья, хорошо отдохнуть, чтобы осенью активно включиться в работу и к концу года добиться полной реализации намеченных планов.

ВЕСЫ. 2020 год принесет Весам массу новых встреч, улучшение взаимоотношений с родственниками. В первой половине года Весы с легкостью будут справляться с большими нагрузками, отдавая много сил работе, дому, семье. Во второй половине года возможны неожиданные трудности в делах, изменения в планах. Некоторым придется сменить место работы. Осенью и к концу года постарайтесь не рисковать и берегите свои финансовые накопления.

СКОРПИОН. В наступающем году Скорпионов ждут расширение круга общения, путешествия и романтические приключения. В смысле карьеры и бизнеса год обещает быть удачным. В течение года Скорпионам надо больше внимания уделять своему здоровью, укреплению семейных отношений. Осенью придется уделять больше внимания детям и престарелым родителям. Конец года Скорпионы встретят с уверенностью в себе и новыми силами.

СТРЕЛЕЦ. В первой половине года будут беспокоить депрессивные настроения, состояния вялости и усталости. Могут всплыть старые юридические проблемы, активизируются тайные враги и конкуренты. Профессиональные проблемы могут негативно отразиться на финансах. Во второй половине года вы можете получить спонсорскую помощь, кредит, поддержку близких людей. Осенью потребуют внимания семейные вопросы. Это удачное время для создания семьи, своего очага, зачатия детей.

КОЗЕРОГ. В 2020 году у Козерогов появятся новые связи и полезные знакомства, открывающие дорогу к процветанию. Однако им придется больше внимания уделять своему здоровью, так как отдельные неудачи в делах и перегрузки по работе могут стать причиной недомоганий. В июле, августе постарайтесь воздерживаться от крупных финансовых операций, храните деньги и имущество от краж и прочих эксцессов. Осень принесет новые перспективы в работе, любви и личных делах.

ВОДОЛЕЙ. В начале года здоровье будет ослаблено, что отразится на работе, настроении, отношениях с окружающими. Зима будет отмечена домашними заботами. Весной Водолеи с головой окунутся в работу. Летом материальное и финансовое состояние Водолеев улучшится. Осенью появятся новые дружеские контакты, деловые связи, романтические приключения. Конец года у большинства людей этого знака будет очень успешным.

РЫБЫ. В 2020 году у Рыб появятся шансы реализовать большинство планов. Юпитер в знаке Козерога открывает для них большие возможности самореализации и дальнейшего развития. Финансовые успехи Рыб в новом году, скорее всего, будут связаны с началом их новой деятельности. Летом, в июле и августе, возможны торможение в делах, конфликты в отношениях с близкими людьми. Осенью Рыбы смогут привлечь к своим планам новых спонсоров, заручиться поддержкой со стороны начальства.

Астролог-консультант **Николь Буря**



ЖКУ

О ПРО

Практически у каждого из нас рано или поздно возникают проблемы с управляющей компанией. Как вести себя в той или иной ситуации, подскажет юрист.

РЕШАЕТ РОСПОТРЕБНАДЗОР

Мы живем на втором этаже многоквартирного дома. На первом этаже большой магазин, и все было нормально в течение трех лет. Летом там меняли какое-то оборудование и теперь из магазина идет такой гул, что у нас полы вибрируют. Пошли к руководству магазина, нам сказали, что магазин сетевой и руководство у него в Краснодаре, а директор магазина ничего решить не может. Куда нам обратиться для решения этого вопроса? Жить в постоянном шуме невозможно.

По вопросу соответствия уровня шума и вибрации Вы вправе обратиться в Управление Роспотребнадзора, сотрудники которого могут произвести соответствующие замеры. В том случае, если показатели шума или вибрации действительно превышают допустимый уровень, сотрудники Роспотребнадзора могут составить протокол об административном правонарушении, временно приостановить деятельность магазина и обратиться в суд с заявлением о привлечении к административной ответственности в виде административного приостановления

деятельности на определенный срок до устранения нарушений.

МЫ НЕ ХОТИМ ПРОБЛЕМ

Весь первый этаж нашего дома выкупили и теперь грозятся там открыть большой продуктовый магазин. А это значит, в доме появятся тараканы, мыши и крысы. Жильцы дома против продуктового магазина, но как нам добиться отмены решения по поводу магазина? Куда идти жаловаться?

Ответ на Ваш вопрос зависит, в том числе, и от того, что было на первом этаже дома до того, как его выкупили под магазин. Если раньше на первом этаже были квартиры, то тогда собственник квартир должен был получить разрешение на перевод этих квартир в нежилое помещение. До 9 июня 2019 г. на перевод квартиры в нежилое помещение не требовалось согласия собственников помещений в многоквартирном доме.

С 9 июня 2019 г. перевод помещения из жилого в нежилое может быть осуществлен только при наличии решения общего собрания собственников помещений многоквартирного дома, разрешившего такой перевод, при условии, что за такое решение пришли проголосовать не менее 50% собственников помещений дома, в том числе не менее 2/3 собственников помещений в тех подъ-

ездах, где находится переводимое помещение. Кроме того, необходимо получить письменное согласие на перевод в нежилое помещения от собственников всех примыкающих к переводимому помещений.

Соответственно, если перевод помещения под магазин был осуществлен, по Вашему мнению, недавно, есть смысл поинтересоваться в администрации города об основаниях для такого перевода.

Если помещение изначально существовало как нежилое, то тогда предпринимать вышеуказанные действия смысла не имеет.

В любом случае, если Вы увидите, что в Ваших квартирах появились насекомые или грызуны, то, очевидно, будут они и в самом магазине. В таком случае Вы вправе обратиться в Управление Роспотребнадзора, сотрудники которого проведут обследование магазина, и, если факты нахождения там насекомых или грызунов подтвердятся, то деятельность магазина будет приостановлена так же, как и в случае с шумным магазином.

О СОЗДАНИИ ТСЖ

Наше ЖУ перестало существовать, теперь нас уговаривают влиться в ТСЖ. Но нам не нравится его управляющий. Он уже дважды был под следствием по подозрению в хищении средств. Нам такое начальство не нужно. Мы хотели бы создать ТСЖ на основе жильцов нашего дома, но

БЛЕМАХ ЖКХ

он маленький, в нем всего 36 квартир. И нам сказали, что мы не имеем на это права.

Порядок создания и деятельность товарищества собственников жилья регулируются Жилищным кодексом РФ (статьями 135-142).

Жилищный кодекс не содержит каких-либо норм относительно количества квартир в многоквартирном доме, меньше которого ТСЖ не может быть создано. Собственники квартир Вашего дома вполне могут созвать общее собрание и принять решение о создании собственного ТСЖ.

КТО ПЛАТИТ ЗАРПЛАТУ

Мы хотим выйти из состава ЖУ и создать ТСЖ. Нам очень нравится наш старший по дому. Он очень ответственный мужчина, мы бы хотели видеть его во главе ТСЖ. Но в этом случае он уже не может работать на общественных началах. Кто платит деньги управляющему ТСЖ и есть ли какие-то нормы этой зарплаты? Имеет ли ТСЖ право на государственные субсидии или должно жить только на деньги жильцов?

Руководителем ТСЖ будет являться его председатель. Эта должность предполагает высокую степень ответственности, поскольку именно председатель фактически будет распоряжаться денежными средствами ТСЖ, заключать трудовые договоры со всеми остальными работниками ТСЖ, ему же придется рассматривать обращения граждан. Соответственно, логично, что данная должность должна быть оплачиваемой. Размер вознаграждения председателя ТСЖ будет определяться на собрании членов ТСЖ.

Норм зарплаты председателя ТСЖ не существует, но нужно помнить, что существует минимальный размер оплаты труда, устанавливаемый федеральным законом. Из самого названия данного размера следует, что оплата труда не может быть меньше этой цифры.

Права на государственные субсидии ТСЖ не имеет и будет существовать только на отчисления собственников жилья, производимые по строке «Содержание жилья».

О НЕСКОЛЬКИХ ТСЖ

У нас очень большой дом, много подъездов. Идет процесс создания ТСЖ, но жильцы не могут договориться. Хотелось бы узнать, может ли быть несколько ТСЖ на территории одного дома, если в нем 10 подъездов?

Частью 1 ст. 136 Жилищного кодекса РФ предусмотрено, что собственники помещений в одном многоквартирном доме могут создать только одно товарищество собственников жилья. Решение о создании товарищества собственников жилья принимается собственниками помещений в многоквартирном доме на их общем собрании.

Этой же статьей предусмотрено, что такое решение считается принятым, если за него проголосовали собственники помещений в соответствующем многоквартирном доме, обладающие более чем пятьюдесятью процентами голосов от общего числа голосов собственников помещений в таком доме.

На собрании о создании товарищества собственников жилья одновременно должен быть утвержден устав ТСЖ, в котором будет определено, как должен избираться председатель: голосованием ли членов правления ТСЖ или общим собранием членов ТСЖ. Все данные вопросы будут приниматься простым большинством голосов. Собственник помещения обладает количеством голосов, равным площади принадлежащего ему жилого помещения.

Так или иначе, собственникам помещений в Вашем доме придется искать компромисс, в противном случае создать ТСЖ не получится. Обратите внимание, что порядок создания ТСЖ, уве-

домления жильцов о проведении собрания по его созданию регламентирован Жилищным кодексом РФ. Рекомендуем Вам тщательно ознакомиться с данными нормами, проконсультироваться с квалифицированным юристом, чтобы подготовиться и к проведению собрания, и, что еще важнее, к надлежащей фиксации результатов голосования, поскольку в доме наверняка найдутся люди, которые захотят оспорить принятое решение о создании ТСЖ. Выявление нарушений в порядке уведомления жильцов о проведении собрания или порядка голосования с высокой степенью вероятности повлечет признание проведенного собрания недействительным.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА





ХИМИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

Короткий световой день, недостаток солнца, напряжение на работе. Многие считают, что именно эти причины вызывают ощущение постоянной усталости. Действительно, в наше время все больше людей страдают синдромом хронической усталости: вроде ничего не болит, а сил нет. Но ученые пришли к выводу, что кроме уже названных причин этот синдром может быть вызван использованием средств бытовой химии и косметики. Эксперименты показали, что совершенно безвредные, на первый взгляд, препараты бытовой химии и косметические средства могут быть чрезвычайно токсичными, если использовать несколько средств одновременно. Попадая в организм человека и вступая во взаимодействие, частицы веществ, содержащихся в различных средствах бытовой химии и косметики, приводят к ослаблению иммунитета и нарушению функции центральной нервной системы. Как результат, эти нарушения заставляют нас чувствовать себя хронически уставшими.

УПРАЖНЕНИЯ ПОЛЕЗНЕЕ ДИЕТЫ

Все больше людей стараются поддерживать нормальный вес своего тела с помощью физических нагрузок. Как оказалось, именно этот путь правильный. Английские ученые просканировали с помощью МРТ около 800 человек и с удивлением обнаружили, что не только диеты, но и сбалансированное питание убирают только внешние жировые отложения, а внутренний жир остается. В результате обследования выяснилось, что среди женщин с **НОРМАЛЬНЫМ ВЕСОМ (!)** более 45% имели внутренние жировые отложения, а среди мужчин этот показатель составил почти 60%. Врачи советуют людям «худым снаружи и толстым внутри» обратить внимание на свое здоровье. Внутренний жир вокруг жизненно важных органов, таких как сердце, печень или поджелудочная железа, может быть очень опасным, так как повышает риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Самый надежный способ сохранить не только нормальный вес, но и здоровье — физические нагрузки.



ХУДЕЕМ НА КАРТОШКЕ

Многие желающие похудеть, прочитав состав диеты, сразу отказываются, потому что не видят в себе сил питаться салатными листьями. Особенно трудно соблюдать низкокалорийную диету зимой. Совсем другое дело, если в качестве диетического блюда предлагают картошку, как в диетах латиноамериканских индейцев. Они тоже любители картошки. К тому же, есть три варианта картофельной диеты, вы можете попробовать любой из них.

Диета не только помогает похудеть, но и способствует очищению организма. С помощью этой диеты латиноамериканские индейцы лечат желудочно-кишечный тракт; применяют ее для глубокой очистки кишечника.



РАЗГРУЗОЧНЫЙ ВАРИАНТ

1,5 кг крупного картофеля тщательно вымойте, обсушите, запекут в духовке до хрустящей корочки, разделите на 6 одинаковых порций и съешьте в течение дня через равные промежутки времени без соли, масла и приправ. Так как картофель лучше есть горячим и вместе с кожурой, рекомендуется готовить эти порции отдельно. Запивать пищу нужно чистой водой, лучше — родниковой. Любые спиртные напитки исключаются.

Продолжительность такого разгрузочного режима — 3 дня. За это время можно сбросить до 3 кг.

НЕДЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ

1,5 кг картофеля тщательно вымыть, сварить в мундире и разделить на 4-6 порций и съесть за день. Две из них нужно съесть без соли и приправ, в остальные можно добавить чуть-чуть оливкового или сливочного масла, лимонного сока и даже соль (в минимальных количествах).

Продолжительность диеты — 1 неделя. За это время можно сбросить 3-5 кг.

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ

1,5 кг картофеля тщательно вымыть, обсушить, запечь в духовке или сварить на пару. Добавить лимонный сок, немного оливкового или подсолнечного масла, мелко нарезанную петрушку и чеснок. Кроме того, картофель можно растолочь и приготовить пюре на воде, добавив к нему чуть-чуть сливочного масла. Не солить! Такой диеты можно придерживаться в течение 15 дней, съедая за день 1,5 кг картофеля. За это время можно сбросить 5-6 кг.

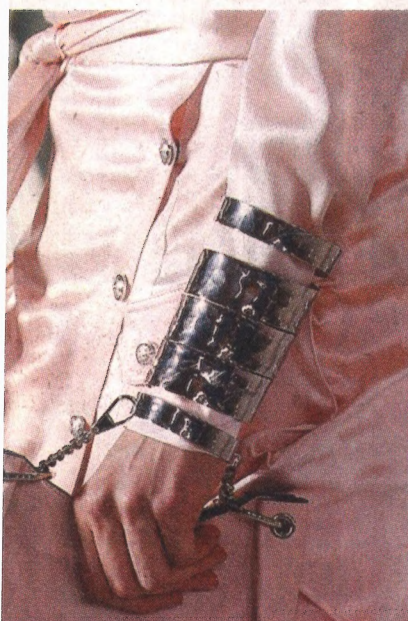
ВНИМАНИЕ!

Больным диабетом надо воздерживаться от картофельных блюд. А тем, кто страдает ожирением, лучше употреблять картофель в мундире, без масла и с минимальным количеством соли.



МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ АЛЛЕРГИЯ

От этой аллергии страдают около 15% людей, но не все о ней знают или догадываются. Никелевая аллергия — очень распространенная реакция на детали одежды и аксессуары, содержащие никель. К ним относятся бижутерия, металлические крючки, «молнии» на одежде, пряжки, пояса, браслеты от часов. Такая аллергия проявляется кожными высыпаниями в месте соприкосновения металла с кожей, сопровождающимися сильным зудом. У некоторых людей аллергия возникает даже в результате кратковременного взаимодействия с предметами, содержащими никель, у других — только после многих лет непосредственного контакта с этим металлом. Избавиться от неприятных последствий можно, только избегая контакта с аллергеном. Часто бывает достаточно «защитного слоя», оберегающего кожу от прямого контакта с никелем. Например, часы надо надевать не непосредственно на запястье, а поверх рукава кофты или сорочки. А что касается бижутерии — лучше не носить ее вовсе. Любители пирсинга также подвержены угрозе никелевой аллергии. Дерматологи рекомендуют использовать для пирсинга нержавеющую или хирургическую сталь и золото. Следует помнить, что каждый металл, который имеет тенденцию к течению времени зеленеть, возможно, содержит добавки никеля.



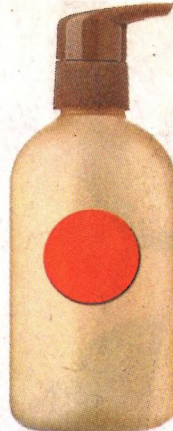
рочки. А что касается бижутерии — лучше не носить ее вовсе. Любители пирсинга также подвержены угрозе никелевой аллергии. Дерматологи рекомендуют использовать для пирсинга нержавеющую или хирургическую сталь и золото. Следует помнить, что каждый металл, который имеет тенденцию к течению времени зеленеть, возможно, содержит добавки никеля.

САУНА ЙОГОВ

Эта процедура полезна людям с сухой кожей и хорошо сказывается на общем состоянии организма. После нее кожа и волосы становятся здоровыми и эластичными, снижается вес, омолаживается организм. Устроить такую сауну можно, не выходя из дома.

Все тело, в том числе голову, лицо и волосы, смазывают касторовым или оливковым маслом (в крайнем случае подойдет обычное подсолнечное). Масло закупоривает поры кожи и препятствует потоотделению, то есть охлаждению, поэтому тело как бы прогревается изнутри. Одновременно масло смягчает кожу. Затем в течение 10-15 минут нужно прогреться у обогревательного прибора или на солнце. Также можно натереться маслом и через 10-15 минут принять горячую ванну (рекомендуется, лежа в воде, растереть мышцы и суставы). После ванны масло смывают теплой водой с мылом.

Такую процедуру можно делать раз в неделю.



ЛОСЬОН ДЛЯ ТЕЛА — УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

Все больше женщин начинают не только активно ухаживать за кожей лица, но уделять внимание и коже тела. Обычно для этой цели используют косметическое молочко или лосьон с

увлажняющими свойствами. И если молочко обычно используют только по назначению, у лосьона для тела очень широкая область применения. Помните об этом, когда выбираете увлажняющее средство для тела. Как же еще можно использовать увлажняющий лосьон?

КАК КРЕМ ДЛЯ БРИТЬЯ

Лосьоном вполне можно заменить закончившийся крем для бритья. Он обеспечит и легкое скольжение бритвы, и увлажнение кожи после бритья.



ДЛЯ УКРОЩЕНИЯ ВОЛОС

Даже самые упрямые пряди и вьющиеся кончики волос можно укротить, если нанести на волосы немного лосьона для тела.



КАК ДЕШЕВЫЙ СКРАБ

Разведите лосьоном молотый кофе или рисовую муку грубого помола и используйте в качестве скраба, тогда кожа будет не только мягкой, но и увлажненной.



ДЛЯ СМЯГЧЕНИЯ КУТИКУЛ

Разведите лосьон пополам оливковым маслом и вотрите понемногу средства в кутикулы на ногтях. Лучше всего наносить смесь перед сном или в тот момент, когда вашим рукам хотя бы пару часов не придется соприкасаться с водой.



КАК МАСКУ ДЛЯ СТУПНЕЙ

Если вы хотите, чтобы кожа на подошвах и пятках перестала быть сухой, сделайте маску с лосьоном. Перед сном налейте в ладонь немного лосьона, хорошенько смажьте им ступни и наденьте на ноги носки, чтобы лосьон дольше не высыхал. Утром вы проснетесь с мягкой кожей.



ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА

Лосьоном можно даже убирать макияж, при условии что это гипоаллергенный лосьон. Только его можно использовать для лица. Как бонус — дополнительное увлажнение кожи.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА



ПРИЧЕСКА ДЛЯ ВОЛШЕБНОГО ВЕЧЕРА



«Конский хвост» — классическая укладка, идеально подходящая как для будней, так и для торжественных и праздничных мероприятий. Ее исполнение не потребует много времени и мастерства, однако результат может превзойти все ожидания, если украсить ее эффектными аксессуарами. В этом сезоне стилисты предлагают сделать это с помощью жемчужных ни-

тей, цепочек, страз, прикрепленных к невидимкам, или шпилькам, или специальным держателям, если вы будете использовать пряди-бусы, цепочки и стразы, специально предназначенные для волос. Можно также декорировать основание хвостика блестками или цветной смываемой краской для волос.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



ТОЛЬКО РАЗВЕДЕННЫЙ И ТОЛЬКО НА ВЛАЖНЫЕ

Специалисты советуют не лить шампунь из флакона прямо на волосы, а наносить его, предварительно налив в ладонь и вспенив с небольшим количеством воды, иначе на небольшой участок волос и кожи головы попадет слишком концентрированный шампунь, который может агрессивно подействовать, особенно на кожу головы. С этой же целью они предлагают обязательно сначала намочить волосы, а потом наносить шампунь, тогда воздействие его компонентов будет более щадящим.



МЫЛИТЬ ДВА РАЗА

Кто-то моет голову 1-2 раза в неделю, а кто-то каждый день. При ежедневном мытье излишки кожного сала хорошо смываются. А вот тем, кто моет голову редко, специалисты советуют наносить шампунь дважды. Первый раз, чтобы смыть пот, грязь, пыль и часть сала, а второй раз, чтобы убрать остатки кожного сала. Поскольку это уже остатки, привычную порцию шампуня следует разделить пополам. Этого количества вполне хватит, ведь волосы уже будут чистыми, просто слегка жирными.

МАСОЧНЫЙ РЕЖИМ...

...требуется не только людям в период обострения гриппа, но и волосам, если им нужно восстановление. В этом случае увлажняющие или питательные маски делают через день курсом в 8-10 масок. Но если волосам не требуется экстренная помощь, и вы хотите просто поддерживать их в нормальном состоянии, достаточно будет 1-2 масок в неделю.



ПЯТЬ МИНУТ ДО ПРОБЛЕМЫ



Всего 5 минут нужно волосам луковичкам, чтобы замерзнуть, а проблемы, которые из-за этого можно заполучить, не решишь так быстро. Чаще всего холод, вымороженный сухой воздух и перепад температур вызывают резкое усиление выпадения волос. Иногда настолько резкое, что может показаться, будто волосы решили совсем покинуть голову неразумной хозяйки. Поэтому стоит проявить разум и укрыть волосы под шапкой или теплым платком. В этом случае волосы не замерзнут и не пострадают от резкого перепада температур, когда вы войдете в теплое помещение. Шапка или платок будут нагреваться медленно, нивелируя перепад.

ВНИМАНИЕ! Капюшон на роль защитника волос от холода не подходит. Во-первых, он не настолько плотно прилегает к голове, как шапка. Во-вторых, входя в помещение, многие предпочитают сразу сбрасывать капюшон, и перепад температур на волосы все-таки воздействует.

УВЛАЖНЯТЬ, А НЕ ОБЕЗЖИРИВАТЬ

Вам это может показаться странным, но излишнюю жирность кожи головы и волос вызывает аномальная сухость эпидермиса. Именно она заставляет усиленно работать сальные железы, чтобы если не напоить, то хотя бы напитать клетки кожи. Поэтому жирные волосы зимой нуждаются в дополнительном увлажнении, возможно, даже больше, чем сухие. Побалуйте их масками, только помните, что зимой жирная кожа головы не нуждается в подсушивании и поэтому все оказывающие такое действие компоненты следует удалить из состава ваших любимых масок. Но если вы себе не доверяете, воспользуйтесь предлагаемыми рецептами.

Добавьте в 1 ст. ложку жидкого меда 2 ч. ложки сока алоэ, перемешайте и нанесите маску на кожу головы. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее махровым полотенцем. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

Маска улучшает состояние кожи головы, кровоснабжение лукович и снижает выработку кожного сала.

Горсть сосновых иголок (можно сухих) промойте, залейте стаканом кипятка и кипятите на водяной бане или самом слабом огне 20 минут. Отвар процедите, дайте остыть и ватным тампоном нанесите на кожу головы и корни волос. Дайте ему высохнуть и смойте теплой водой.

Регулярное применение отвара снижает выработку кожного сала и восстанавливает клеточный обмен.

Если зимой жирные волосы пострадали от мороза, восстановите их с помощью курса масок.

Натрите на мелкой терке маленькую морковь, добавьте по 1 ст. ложке кислой сметаны, чайного настоя (черный чай — для шатенок и брюнеток, зеленый — для блондинок и рыжих), добавьте 0,5 ч. ложки репейного или касторового масла, перемешайте. Нанесите маску на сухие волосы по всей длине, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее махровым полотенцем. Через 30-40 минут смойте маску теплой водой.

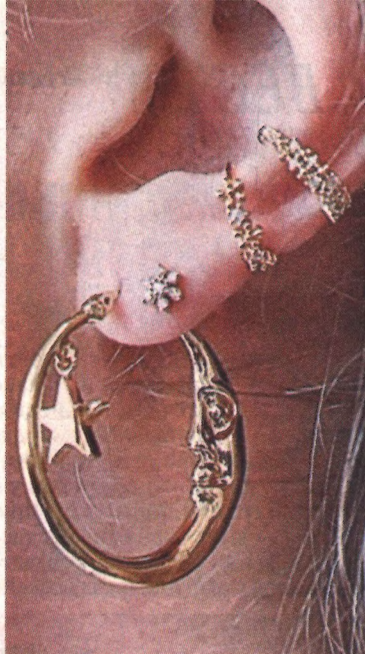
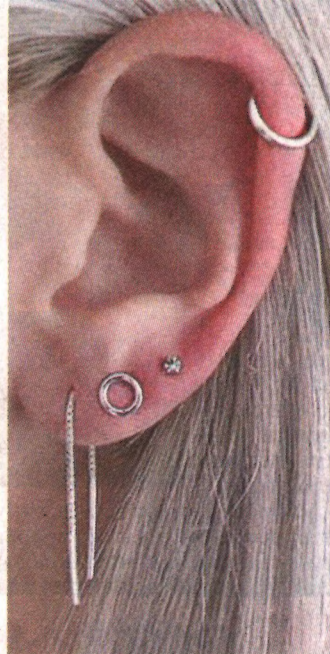
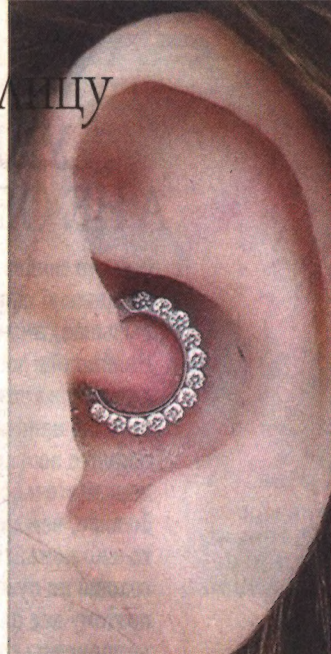
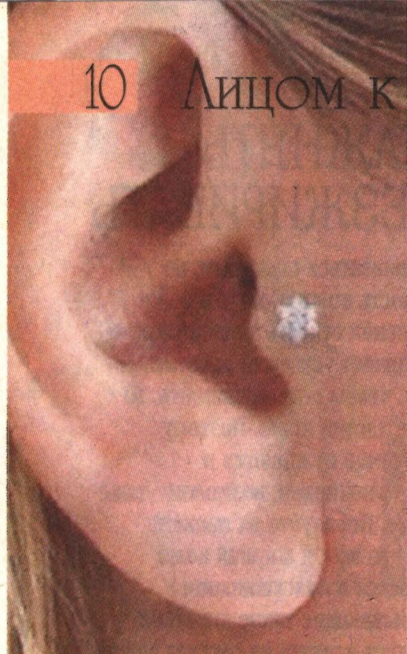
Делайте такую маску 2 раза в неделю, пока состояние волос не улучшится.

Влюбую маску — домашнюю или купленную в магазине, добавляйте перед применением 5 капель масла лимона, бергамота, мяты или эвкалипта. Если в состав домашней маски входит другое масло, уменьшите его количество.

Масла отлично восстанавливают баланс кожи, увлажняют и укрепляют волосные луковички.

Подготовила Галина УШАКОВА





ПИРСИНГ СНОВА В МОДЕ!

К празднику все женщины принаряжаются, но, возможно, вам понравится идея украсить себя не только новым платьем, но и новыми, модными сережками, тем более, что несколько проколов и оригинальные серьги — это очень модно. Особенно круто иметь проколы в тех местах, которые раньше были не задействованными. Так какой же пирсинг в моде?

ТРАГУС

Прокол козелка, в который вставлена небольшая пуссета.

ДЭЙС

Прокол ножки завитка, в который вставляется серьга-кольцо.

ХЕЛИКС

Прокол наружного хряща ушной раковины, в который вставляют серьги-кольца.

вины, в который вставляют серьги-кольца.

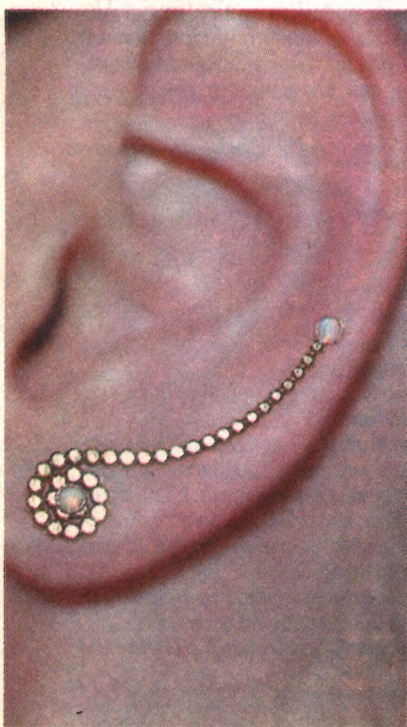
КЛАМБЕР (КРОЛЕР)...

...или серьги-перевертыши, сейчас на самом пике моды. Это длинные серьги, которые лежат на ушной раковине. Выглядит очень красиво, а, главное, для них достаточно прокола только на мочке, они держатся за счет длинной дужки и вставляются снизу вверх.

ДЖЕКЕТЫ И ЦЕПОЧКИ —

это не новые места прокола, это просто новая разновидность сережек или способов их ношения. Джекеты — это пуссеты, часто довольно скромные, с подвеской, которая свисает из-за мочки, именно она и является главным элементом серег. А серьги-цепочки не назовешь новым изобретением, но носят их теперь так, чтобы цепочка свисала с обеих сторон от прокола, еще интереснее, если она будет продернута в несколько расположенных рядом проколов.

Самая модная разновидность пирсинга — это когда в ушах несколько проколов, и в них вставлены подходящие по стилю серьги.



АВРАЛЬНЫЕ МАСКИ

У каждой женщины может возникнуть необходимость быстро привести себя в порядок. На этот случай и существуют экспресс-маски, которые заметно улучшают состояние кожи на 7-8 часов, разглаживают, освежают кожу, придают ей здоровый цвет. Именно поэтому не следует после такой маски усердствовать с макияжем. Компоненты маски в течение нескольких часов продолжают впитываться в кожные покровы, и нежелательно, чтобы они «забрали» с собой в глубины кожи и косметические средства. Поэтому тонкого слоя тонального средства будет достаточно. Да и глупо прятать под несколькими слоями основы и тона посвежевшую кожу.

Если хотите получить от маски максимальный эффект, самым тщательным образом очистите кожу перед нанесением и проведите время действия маски в горизонтальном положении — просто спокойно полежите, расслабившись.

Для масок можно использовать многокомпонентные составы, а можно очень простые — из 1-2 продуктов.

- Нанесите на кожу лица только желток (любая кожа, кроме жирной) или только белок (жирная кожа), дождитесь, пока подсохнет, и смойте.
- Разрежьте красную виноградину пополам и протрите ею лицо, как ватным тампоном, оставьте на коже 15 минут, затем смойте.
- Распарьте кожу и нанесите на нее молоко (жирная кожа) или жирные сливки (сухая, увядающая кожа), дождитесь, пока подсохнут, и смойте.
- Нанесите на кожу пюре из авокадо или банана на 10-15 минут, затем смойте.

- Натрите на мелкой терке сырую картошку, отожмите сок, чтобы он не капал, и нанесите кашицу на кожу на 15 минут. Смойте маску прохладной водой.
- Смочите в соке квашеной капусты салфетку и положите на лицо на 15 минут. Затем ополосните лицо.
- Разведите 1 ч. ложку желатина в 2 ст. ложках теплой воды. Нанесите маску кисточкой послойно, дождитесь высыхания, подцепите краешек и снимите пленку с лица. Ополосните прохладной водой.
- Разомните мякоть дольки апельсина и

нанесите на кожу лица на 15 минут, затем смойте.

Если вам больше нравятся многокомпонентные маски,

- растопите на водяной бане 1 ч. ложку пчелиного воска (кусочек церковной свечи), добавьте к нему по 1 ч. ложке коньяка, лимонного сока и желтка (для жирной кожи — белка). Нанесите маску кисточкой в несколько слоев. Маска рассчитана на действие в течение 15-20 минут, поэтому засеките время с момента начала нанесения.
- смешайте по 1 ст. ложке дрожжей (можно быстрорастворимых) и сметаны, добавьте по 1 ч. ложке лимонного сока и растительного масла, перемешайте, нанесите на кожу лица на 10 минут, затем смойте теплой водой.

ЯИЧНЫЙ ПИЛИНГ

Обычно яичную скорлупу выбрасывают, реже используют как удобрение комнатных растений и источник кальция, и мало кто знает, что ее можно использовать в косметических целях — например, для пилинг-масок. Измельченная скорлупа действует как тончайшая наждачная бумага и механически удаляет роговые чешуйки. В результате кожа становится чистой и гладкой.

Промойте яичную скорлупу под струей воды, уберите внутреннюю пленку, просушите в духовке или при комнатной температуре, потом смелите в кофемолке. Смешайте 0,5 ч. ложки порошка скорлупы с желтком и 1 ч. ложкой сметаны (жирной для сухой и нормальной кожи и обезжиренной или кислой — для жирной и смешанной). Нанесите маску на чистое лицо, через 20 минут смойте теплой водой и нанесите на кожу питательный крем.



ТЕПЛОЕ «УМЫВАНИЕ»

Зимой трудно просыпаться по утрам, не хочется вставать, нет настроения и сил. Сбросить сонливость, добавить себе бодрости помогает теплое «умывание». Причем «умывание» не водой, а если так можно выразиться, собственной внутренней энергией.

Сядьте поудобнее, сведите ладони вместе, опустите их на уровень живота и быстрыми энергичными движениями разотрите ладони, пока они не станут горячими. Затем несколько раз повторите движение, которым вы умываете лицо водой. И сонливость пройдет, и бодрости добавится.

Вы можете выполнять такое «умывание» в любое время, если слишком устали и вам нужны силы. Как бонус — свежий вид и отсутствие отеков лица.



ИЗЮМ ПРОТИВ КАРИЕСА

Изюм из-за его сладости всегда считался пищей, вредной для зубов. Но теперь сладкоежки могут не отказывать себе в этом лакомстве. Американские ученые обнаружили в изюме вещества, которые мало того что останавливают рост бактерий, вызывающих кариес и заболевания десен, они мешают бактериям прикрепляться к зубам и разрушать эмаль. Правда, это не значит, что можно бесконтрольно есть изюм, все-таки сладкое не件зно ни для нашего здоровья, ни для фигуры.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

Мне 15 лет. Полтора года назад начались месячные, а в последнее время они идут болезненно: непосредственно перед менструацией появляется боль внизу живота, а когда месячные заканчиваются, проходит и боль. Это нормально? С чем это связано? Что делать, чтобы не терпеть эту боль?

Да, это нормально, хотя ничего хорошего в том, что человек вынужден испытывать боль, нет. Обычно болевые ощущения появляются за 1-2 дня до начала месячных, держатся еще 1-2 дня, а потом проходят. Они могут быть различными и по интенсивности, и по распространенности, и по локализации.

Обычно первичная альгодисменорея (так официально называется это состояние) начинается через 1-1,5 года после начала менструаций и связана с установлением цикла. А непосредственная причина боли — сильные сокращения матки и, соответственно, спазмы сосудов.

Для облегчения состояния во время месячных, если они сопровождаются приступами боли, можно принять таблетку обезболивающего средства типа «Нурофен» или НПВП — порошок «Нимесил». А для профилактики этих неприятностей очень важно летом не сидеть на холодной земле или на камнях, а осенью, зимой и весной следить, чтобы одежда была по погоде. Иногда простуда сразу не ощущается, но потом дает о себе знать именно такими болями.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 35 лет. В течение 2 месяцев беспокоит почти постоянная температура, которая повышается до 37,3-37,5° к вечеру, а еще красные болезненные уплотнения на голенях и бедрах, которые периодически возникают то в одном, то в другом месте. Ставили диагноз: рожа. Но так как страдаю аллергией на многие антибиотики, лечиться этими препаратами побоялась. Сходила на консультацию инфекциониста, он сказал, что никакой рожи нет, это заболевание вообще не инфекционное. К кому обратиться, не знаю. Подскажите, что это может быть, и какой специалист занимается такими болезнями?

То, что Вы описываете, скорее всего, укладывается в картину узловатой эритемы. Это воспалительное заболевание, поражающее сосуды, расположенные на границе кожи и подкожной клетчатки. Чаше проявляется на коже нижних (там кровоток всегда хуже), реже — верхних конечностей.

Заболевание требует к себе внимания. Оно может быть самостоятельным, например, на фоне перенесенной острой или обострения хронической бактериальной инфекции — ангины, пиелонефрита и других, а также служить симптомом системных болезней соединительной ткани (красная волчанка, склеродермия и др.).

Лечением узловатой эритемы занимаются ревматологи, иногда совместно с дерматологами.

Для уточнения активности процесса и наличия признаков системного заболевания необходимо пройти обследование: общий анализ крови с гемосиндромом, общий анализ мочи, биохимический анализ крови (глюкоза, общий белок, общий билирубин, АЛТ, АСТ, тимоловая проба, креатинин), а также анализ крови на АСЛО, РФ, СРБ, LE — клетки и антинуклеарные антитела (ANA). Последние два анализа выполняют не все лаборатории, уточняйте. С результатами анализов можно идти на консультацию ревматолога (она нужна в любом случае).

После сдачи анализов, если нет возможности сразу попасть на прием к специалисту, можно начать прием нестероидных противовоспалительных препаратов (индометацин, напроксен и др.). Только внимательно читайте инструкцию, эти препараты при многих состояниях противопоказаны! Местно можно применять те же средства в виде мазей и гелей.

ВЕСЕЛЫЕ СЕМЕЙКИ

Поскольку лучший праздник — это ожидание праздника, дайте детям почувствовать его. Привлекайте их к обсуждению, какую выбрать елку, куда ее поставить, как украсить. Обязательно смастерите вместе с малышами мелкие сувенирчики бабушкам-дедушкам и поделки для елки. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию простые в исполнении и недорогие в воплощении поделки — веселые семейки снеговиков.

Покрасьте деревянные прищепки белой акриловой краской. Нарисуйте маркерами глаза, рот и ряд пуговиц на каждой прищепке, приклейте носы из маленьких оранжевых помпонов и завяжите шарфики из отрезков разноцветной пряжи.



В семье, где есть дети, наверняка, есть «одиночные» варежки. Из них получаются отличные забавные человечки. Набейте их синтепоном, перетяните нитками. Если позволяет размер варежки, перетяните набитую часть посередине, чтобы получился снеговик из трех шариков. Купите в магазине товаров для рукоделия небольшие шарики из пенопласта, нанижите их на деревянные шпажки и вставьте внутрь варежек, это будут головы снеговиков, поэтому на них надо нарисовать черты лица. На передней части варежки пришейте небольшие пуговицы. Если варежка длинная, накиньте ее верх как капюшон на голову снеговика, если короткая — смастерите шапочки из детских носочков яркой расцветки.

Снеговиков из прищепочной семейки можно развесить на елке, а веселую семейку из варежек поставить под нее.

Снеговиков из прищепочной семейки можно развесить на елке, а веселую семейку из варежек поставить под нее.





Моему ребенку 3 года. Он активно пытается выражать свои мысли и даже строит небольшие фразы, но речь у него очень невнятная. Да еще он и не все звуки выговаривает.

Надо ли нам уже обращаться к специалисту (логопеду или еще к какому-нибудь врачу) или можно еще немного подождать? Когда лучше заняться исправлением речи?

Ребенок растет и развивается. Постарайтесь проанализировать его развитие, а если для Вас это будет сложно, обратитесь к неврологу. Он уже подскажет, насколько Ваш малыш нуждается в помощи логопеда.

О нормальном развитии ребенка можно говорить, если у него в три года наблюдаются следующие достижения.

НАВЫКИ РЕЧИ

- словарный запас от 500 слов

- появляются звуки: ф, с, з и другие
- увеличение длины предложений
- обобщение в группы знакомых предметов.

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ МЫШЛЕНИЯ

- знает семь цветов спектра
- умеет собирать матрешек, мисочки
- находит отличия в картинках
- может выполнить двухступенчатую задачу, например: сначала вымоем руки, затем сядем за стол
- может рисовать и разукрашивать, выходя за линии и не соблюдая цветовой порядок.

В этом возрасте стоит сделать акцент на творческом начале, а для этого внимательно наблюдайте за тем, что ребенок делает с удовольствием.

Может быть, его пора начинать водить в какие-то кружки или заниматься с ним дома?

Кстати, на танцы часто берут детей от трех лет и более, как и на вокальные занятия. Поддерживайте желания малыша что-либо делать. Совместная лепка из пластилина, прогулки и творческие занятия ускоряют развитие. Постарайтесь четко произносить те звуки, которые у малыша не получаются. Постоянно наблюдайте за его развитием и фиксируйте его успехи. Прекрасно, если будет динамика.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук **Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

ВРЕМЯ ПОДАРКОВ

В Новый год самые лучшие подарки получают дети. Малышня ждет подарков от Деда Мороза, детвора постарше — от родителей. Раньше родители выбирали подарки своим детям на свой вкус, сейчас, чтобы не ломать голову, спрашивают у своих подросших чад, какие подарки они хотят получить, а с малышами пишут письмо Деду Морозу и покупают то, что было заказано, часто не обращая внимание на то, насколько подарок дорог, насколько он нужен, исполнены ли любые прихоти. Казалось бы, ничего страшного в этом нет. Дети получают подарки, которые им гарантированно понравятся, ведь они сами их захотели. Но детские психологи считают, что родители не должны безоговорочно исполнять просьбы.

Подарок — это добрая воля родителей, это прежде всего поощрение. Понятно, что никто не оставит ребенка без подарка, особенно в такой праздник. Но прежде, чем спрашивать: «Что ты хочешь получить в подарок?», вспомните уходящий год, поговорите о том, какие успехи и неудачи были у ребенка. Представьте себя Дедом Морозом, задайте дежурные вопросы: «Ты хорошо вел себя? Ты слушал родителей? Ты хорошо учился? Ты помогал маме с папой?» Постарайтесь разговаривать с ребенком, чтобы он сам оценил прожитый год. И только после этого скажите, что дадите ему время на обдумывание подарка. И через некоторое время вернитесь к обсуждению подарка.

Наверняка найдутся те, кто скажет, что так поступают только жадины, что Новый год — это прежде всего детский праздник, а детям положено отдавать все самое лучшее. Вот только кем положено? И не приучаем ли мы детей получать лучшее незаслуженно. Будет здорово, если вы заставите своих детей задуматься, насколько они заслужили дорогие подарки, и трезво оценить свое поведение.

Когда вы договоритесь по поводу подарков, обязательно потом добавьте к ним от себя что-то из того, что ребенку наверняка понравится. Пусть это будет сюрприз, потому что это в подарке и есть самое важное — приятная неожиданность. А для ребенка это будет доказательством, что вы, несмотря ни на что, любите его.



На вопросы отвечает врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук **Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Мне 18 лет. Месячные начались с 13 лет, идут регулярно. Половой жизнью я не живу. Однако периодически беспокоили выделения, зуд и неприятный запах. Обратилась к гинекологу. При осмотре нашли кондиломы, а в посеве — какой-то стрептококк в большом количестве. Объясните, откуда это могло взяться у девственницы? Насколько это опасно? Я слышала, что кондиломы приводят к раку шейки матки. Так ли это?

Девственность, к сожалению, не является залогом полного здоровья. Ибо не все, что в организме девушки происходит, определяется половым партнером: бывают и сугубо личные проблемы. Ваши как раз из таких.

Начну немного издалека. Наша кожа и слизистые (влагалище в том числе) заселены микробами. Это наши друзья, которые создают защиту от чужих болезнетворных микроорганизмов. Если эта экосистема работает правильно, то Вы можете не мыться, не менять белье и при этом не страдать от зуда, жжения, выделений и дурного запаха. Здоровая слизистая об этом позаботится. Это идеальный вариант, который называется нормоценозом (то есть, сбалансированное сообщество правильных микробов).

Но такое счастье бывает не всегда. Организм — живая динамичная система, и немало есть факторов, которые могут нарушить равновесие. Например, прием антибиотиков по поводу какой-нибудь простуды. Они же не разбирают, хороший микроб им попался или плохой. Кроме того, существуют эндокринные колебания, стрессовые состояния, особенности гигиенических навыков и так далее. Таким образом, зачастую мы имеем нарушение баланса микрофлоры половых путей — дисбиоз.

Чем это плохо? А тем, что ослабляется защита слизистой оболочки против патогенных микроорганизмов. Начинают активно размножаться не наши полезные лактобациллы, а всякие ненужные (те же стрептококки, например, которым место в носоглотке или на коже). Проявляют свою активность вирусы — отсюда кондиломы как проявление папилломавирусной инфекции.

Вирус папилломы человека прекрасно передается, однако, при нормальной иммунной защите не высвобождается. Поэтому отсутствие половых контактов для него не препятствие, а наличие кондилом сигнализирует о проблемах. По поводу рака в панику не впадайте: да, действительно, рак шейки матки развивается с участием вируса папилломы человека, но не у каждого вирусоносителя случается рак. Просто следите за собой и регулярно навещайте гинеколога — это составляющая здорового образа жизни.

МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?

Как можно запланировать пол ребенка? Есть ли какие-нибудь календари, по которым можно высчитать дни, благоприятные для зачатия мальчика или девочки? Может быть, есть какие-нибудь народные средства или специальное питание?

Алена, Белгородская обл.

Наверное, каждая семейная пара, задумываясь о ребенке, загадывает его пол. Кто-то хочет, чтобы родился мальчик, кто-то — чтобы девочка. Но пол ребенка практически на 100% зависит от случайного стечения обстоятельств, причем определяется он в момент зачатия. В женской яйцеклетке содержится одна половая X-хромосома, а в мужском сперматозоиде может быть как X-, так и Y-хромосома. Если яйцеклетка оплодотворяется сперматозоидом, несущим X-хромосому, на свет появится девочка, а если сперматозоид содержит Y-хромосому, то мальчик.

Природа регулирует соотношение полов так, что на 100 девочек рождается 106 мальчиков. И она сама решает, кого подарить родителям: сына или дочку.

Но, несмотря на это, вопрос о том, как заранее «запрограммировать» пол малыша, интересовал наших предков, интересует нас и, очевидно, будет интересовать наших потомков. Чтобы «угадать», кто же родится, в древности прибегали к колдовству, астрологии, гаданиям. Накоплено немало примет и советов, как «заполучить» девочку или мальчика. Наука тоже не оставляет этот вопрос без внимания. Известно много теорий, предположений, гипотез, но все они еще далеко не окончательны и не дают 100%-ной гарантии.

В этой статье мы попробуем рассказать о наиболее известных научных и ненаучных способах программирования пола будущего ребенка.

Возраст матери	Месяцы зачатия											
	Я	Ф	М	А	М	И	И	А	С	О	Н	Д
18	М	Д	М	Д	М	М	М	М	М	М	М	М
19	М	Д	М	Д	М	М	М	М	М	Д	М	Д
20	Д	М	Д	М	М	М	М	М	М	Д	М	М
21	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д
22	Д	М	М	Д	М	Д	Д	М	Д	Д	Д	Д
23	М	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	М	М	Д
24	М	Д	М	М	Д	М	М	Д	Д	Д	Д	Д
25	Д	М	М	Д	Д	М	Д	М	М	М	М	М
26	М	Д	М	Д	Д	М	Д	М	Д	Д	Д	Д
27	Д	М	Д	М	Д	Д	М	М	М	М	Д	М
28	М	Д	М	Д	Д	Д	М	М	М	М	Д	Д
29	Д	М	Д	Д	М	М	Д	Д	Д	М	М	М
30	М	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	М	М
31	М	Д	М	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	М
32	М	Д	М	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д
33	Д	М	Д	М	Д	Д	Д	М	Д	Д	Д	М
34	Д	Д	М	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	М	М
35	М	М	Д	М	Д	Д	Д	М	Д	Д	М	М
36	Д	М	М	Д	М	Д	Д	Д	М	М	М	М
37	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
38	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
39	М	Д	М	М	М	Д	Д	М	Д	М	М	М
40	Д	М	Д	М	Д	Д	М	Д	Д	Д	М	Д
41	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М
42	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д
43	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	М	М
44	М	М	Д	М	М	М	Д	М	Д	М	Д	Д
45	Д	М	М	Д	Д	Д	М	Д	М	Д	М	М

КИТАЙСКАЯ ТАБЛИЦА

Китайские мудрецы считали, что пол будущего ребенка зависит от месяца зачатия и возраста матери на этот момент. Например, у 25-летней матери наиболее высока вероятность зачатия мальчика осенью и зимой, а девочки — весной. Были даже составлены специальные таблицы, указывающие благоприятные месяцы для зачатия мальчика и девочки.

ОБНОВЛЕНИЕ КРОВИ

В Европе врачи пытались прогнозировать пол ребенка, опираясь на теорию «обновления крови». Согласно этой теории, у мужчин и женщин своя периодичность обновления крови. Кровь в организме мужчины обновляется каждые 4 го-

да, в организме женщины — каждые 3 года. Чья кровь окажется «моложе» (сильнее) на момент зачатия ребенка — таким и будет его пол.

Чтобы воспользоваться этим методом, нужно разделить возраст мужчины на 4, возраст женщины — на 3, а потом сравнить остатки от деления. Чей остаток (то есть количество лет, прошедших с момента последнего обновления крови) будет меньше, ребенок того пола и получится.

Например, будущему отцу 29 лет, а матери — 26. Разделим возраст отца на 4, получим 7 целых, остаток равен 1. При делении возраста матери на 3 получим 8 целых, остаток 2. У матери кровь обновлялась 2 года назад, а у отца всего год назад. Вывод: если зачать ребенка сейчас, когда супругам соответственно 29 и 26 лет, то с большей долей вероятности родится мальчик.



ДЕНЬ ОВУЛЯЦИИ

Данный способ планирования пола ребенка основывается на различиях сперматозоидов с X («женской») и Y («мужской») хромосомой. Известно, что сперматозоиды, несущие Y-хромосому, живут меньше, чем сперматозоиды, несущие X-хромосому, зато они более подвижны. Поэтому если половой акт происходит в день овуляции, к яйцеклетке первыми попадают «мужские» сперматозоиды, способствуя зачатию мальчика. А если половой акт происходит за 1-2 дня до овуляции, то к моменту созревания яйцеклетки «мужские» сперматозоиды успевают погибнуть и возрастают шансы на оплодотворение яйцеклетки X-сперматозоидом, у которого большая продолжительность жизни. И тогда будет зачата девочка.

Для использования метода необходимо как можно точнее определить дату овуляции. Это можно сделать с помощью измерения базальной температуры, наблюдений за характером выделений в течение цикла, используя тесты для определения овуляции или по УЗИ.

ПОЛОВАЯ АКТИВНОСТЬ

Этот метод планирования предлагает будущим родителям воздерживаться от половой жизни, если они хотят, чтобы родилась девочка, и заниматься любовью как можно чаще, чтобы родился мальчик. Предполагается, что в случае длитель-



ного воздержания в организме мужчины вырабатываются особые антитела, которые инактивируют сперматозоиды, несущие Y-хромосому. Поэтому после воздержания наиболее высока вероятность зачатия девочки, и наоборот: У пары, желающей стать родителями девочки, период воздержания должен длиться не менее полутора месяцев, а само воздержание должно быть полным — исключая даже поцелуи.

ПИТАНИЕ

Французские ученые считают, что пол будущего ребенка напрямую зависит от питания мамы во время, которое предшествует зачатию. Для зачатия мальчика рекомендуется употреблять продукты, богатые натрием и калием, а для зачатия девочки — продукты, содержащие много магния и кальция. Соблюдать диету нужно в течение 1-2 месяцев до зачатия.

Диета для зачатия мальчика

Напитки: чай, пиво, вино, кофе, фруктовые соки, содовые минеральные воды.

Мясо: все сорта и все колбасные изделия.

Рыба: все сорта.

Яйца: только белок.

Хлеб и злаковые: печенье, бисквит, манка, рис.

Овощи: картофель, грибы, белая фасоль, чечевица, сушеный горох.

Фрукты: все, особенно черешня, бананы, абрикосы, апельсины, персики.

Сухофрукты: чернослив, курага, финики.

Полезно: как можно больше солить пищу, употреблять консервированные продукты и дрожжи.



Не рекомендуются: молоко и молочные продукты, кальциевые минеральные воды, креветки, крабы, икра. Свести к минимуму употребление теста, замешенного на яйцах, а также хлеба, блинов, вафель, кондитерских изделий на молоке. Исключить зеленый салат, стручковую фасоль, сырую капусту, укроп, грецкие орехи, фундук, миндаль, арахис, какао, молочный шоколад.

Диета для зачатия девочки

Напитки: кофе, чай, какао, кальциевые минеральные воды.

Мясо: все сорта в ограниченном количестве.

Рыба: свежая и быстрозамороженная.

Яйца: без ограничений.

Хлеб и злаковые: все виды выпечки без соли и дрожжей.

Овощи: баклажаны, спаржа, свекла, морковь, огурцы, горошек, перец стручковый, лук, вареные томаты, картофель в ограниченном количестве.

Фрукты: все, кроме слив, абрикосов, черешни, бананов, апельсинов и смородины.

Орехи: миндаль, фундук, арахис (не соленые).

Полезны: шоколад, сахар, мед, варенье, пряности.



Не рекомендуются: газированные напитки, консервированные соки, колбаса, ветчина, копчености, соленая рыба, раки, креветки, сыр, мороженое, обычные сорта хлеба и кондитерские изделия промышленного производства. Избегать употребления кукурузы, консервированных овощей, жареного картофеля, сырых помидоров, чечевицы, слив, абрикосов, черешни, бананов, апельсинов, смородины, дынь. Не рекомендуются дрожжи, сода, оливки, маргарин, пряные соусы, консервы. Избегать пересоленной пищи!

Будущим родителям, которые хотят проверить эффективность этих методов планирования пола ребенка, нужно помнить, что вероятность успеха при их использовании не превышает 10-20%. Поэтому не расстраивайтесь, если желаемого результата не удастся достичь — любите своего ребенка таким, какой он есть, независимо от половой принадлежности!

С МИРУ ПО НИТКЕ...

- В древнем Китае считали, что рождение мальчика и девочки зависит от дня зачатия. Знали эту закономерность и славяне. К мужским дням наши предки относили понедельник, вторник, четверг. К женским — среду, пятницу и субботу.
- Древнегреческий философ и врач Эмпедокл полагал, что в жару больше вероятность зачать младенца мужского пола, а в холода — женского.
- Немцы были уверены, что если заниматься любовью во время дождя, то непременно родится девочка, в сухую же погоду получатся мальчики.
- Древние китайцы, чтобы родился мальчик, советовали женщинам во время акта любви ложиться головой на север, а для зачатия девочки — на юг.

ХУРМА

Diospiros L.



Хурма относится к тропическому семейству эбеновых (Ebenaceae Vent.) и объединяет около 500 древесных видов.

В диком состоянии распространена в горах Центрального Китая на высоте 900-1200 м над уровнем моря. Это одно из древнейших плодовых растений Китая, где известно более 2000 ее сортов. Известная в настоящее время культурная хурма произошла в результате естественного скрещивания дикорастущих видов.

В Европу была завезена в середине XVIII в. — сначала во Францию, а потом и в другие средиземноморские страны.

Плоды дикорастущей хурмы мелкие, необычайно терпкие, вяжущие и по вкусу несколько напоминают финики. Некоторые представители этого рода имеют съедобные плоды. Среди них наиболее известны три вида: хурма восточная, кавказская и виргинская.

Хурма кавказская, или обыкновенная (*D. lotus* L.), — широко распространенный вид: от Японии на востоке до Испании на западе. На Кавказе хурма поднимается до 600 м над уровнем моря, а в горах Средней Азии — до 2000 м, и выдерживает морозы до -20-25°.

Хурма восточная, или японская (*D. kaki* Thunb.) — вид, объединяющий культурные

сорта. Это листопадное дерево высотой от 5 до 15 м с шаровидной, реже пирамидальной кроной, с корой серого цвета. Живет до 100 лет. Листья очередные, крупные, длиной 7-20 см, эллиптические. Растение двудомное, реже однодомное. На женских растениях образуются женские цветки, на мужских — мужские, на обоеполых (однодомных) — женские, мужские и обоеполые. Плод — крупная мясистая ягода массой 150-300 г и более, диаметром до 10 см. Форма плодов цилиндрическая, коническая, круглая или плоская. Кожица тонкая, гладкая, с восковым налетом, окраска от светло-желтой до красной и темно-коричневой. Окраска мякоти зависит от сорта и бывает от желтой до почти черной. Ранние сорта в условиях Средней Азии созревают в начале сентября, на Кавказе — во второй половине октября, позднеспелые — во второй половине ноября.

Культура восточной хурмы распространена в поясе субтропических и тропических широт, преимущественно в Китае и Японии, где она возделывается с незапамятных времен. В настоящее время большие площади хурмы имеются также в Южной Корее, Индии, Турции, США, странах Средиземноморья и Северной Африки.

В 1888-1889 гг. она была завезена из Франции в хозяйство Синоп близ Сухуми,

позднее она появилась в Тбилисском ботаническом саду — из Италии, в Батуми — из Японии. Широкое распространение хурмы в республиках Средней Азии началось в 40-е годы XX столетия.

В съедобной части плодов содержатся сухие вещества, белок, жир, клетчатка, зола. Минеральный состав плодов представлен кальцием, фосфором, железом, натрием, йодом, калием. Содержатся в ней и витамины: С, бета-каротин, витамины группы В.

Пищевая ценность плодов хурмы определяется высоким содержанием сахаров, преимущественно глюкозы и фруктозы. Отличительная особенность плодов хурмы — очень низкая кислотность. В свежих плодах обнаружены гликозиды, маннит. Вяжущий вкус плодов хурмы обусловлен содержащимися в них водорастворимым таннином и другими дубильными веществами. По мере созревания плодов содержание этих веществ уменьшается.

В спелых плодах терпкость исчезает, и они становятся сладкими.

В свежих листьях хурмы содержится витамин С, а также вещество, подобное кураре. Из черешков плодов хурмы были выделены

тритерпеновая, урсониновая, олеаноловая и бетлиновая кислоты, глюкоза и фруктоза.

Зрелые плоды обладают тонизирующим, вяжущим, противовоспалительным, антисептическим действием.



РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Плоды хурмы используют для лечения различных заболеваний, малокровия, некоторых болезней десен, базедовой болезни. Сок плодов этого растения употребляют при авитаминозах.

Он обладает бактерицидным действием в отношении кишечной палочки, протей, микобактерий, сенной палочки, золотистого стафилококка, сальмонеллы.

В народной медицине Китая и Японии сок хурмы применяется в качестве антигиперлипидного средства, а сами плоды — при лечении склероза.

Порошок из листьев используют как кровоостанавливающее и диуретическое средство.

На Кавказе плоды используют как средство от кашля, для лечения склероза и гипертонии. Очищенные свежие плоды прикладывают к ранам и фурункулам, а листья в виде припарок назначают при нарывах и ранах.

Чай из листьев, содержащих много биологически активных соединений, пьют пожилые люди.

В Таиланде спелые плоды применяют для избавления от глистов.

Из свежих и сухих плодов готовят компоты, сиропы, напитки для людей, выздоравливающих от тяжелых изнурительных болезней.

В корейской медицине плоды хурмы используют как противокашлевое и противовоспалительное средство, а также для лечения бронхитов, энтероколитов и дизентерии. Плоды хурмы дают хорошие результаты при лечении гипертонии. При этом заболевании назначают 2-3 плода на прием. Больным, страдающим гипертонией, назначают

также и сок хурмы.

При поносах у детей в жидкую рисовую кашу добавляют измельченные сушеные плоды хурмы.

Черешки плодов хурмы применяют при ночном недержании мочи, а также в качестве успокаивающего средства при икоте.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Плоды хурмы не рекомендуются употреблять при ожирении и диабете. Листья хурмы для лечения можно употреблять только под наблюдением врача, так как в них содержатся вещества, подобные нервно-паралитическому яду кураре.

Лилия ГЛЕБОВА

ЭЛЕМЕНТ МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ

Изучая причины, по которым животные в условиях зоопарка отказывались кормить свое потомство, ученые установили, что у самок в крови наблюдался резкий дефицит марганца, который и был назван элементом «материнской любви».

Что же можно посоветовать беременным женщинам, желающим стать любящими и заботливыми мамами? Позаботиться о том, чтобы в их рацион входили продукты, содержащие марганец. А это гречневая и пшенная каши, курага, яблоки, морская капуста.

Эти продукты и сами по себе оказывают благотворное воздействие на человеческий организм, а уж если от них зависит любовь к своему чаду... Сделайте сами разумный вывод.



ГРУША ЛУЧШЕ ЯБЛОКА

Многие женщины страдают от того, что у них слишком полные бедра и ягодичи. Но ученые из Дании пришли к выводу, что обладательницы фигуры в форме «груши», когда жир откладывается на бедрах, здоровее женщин с фигурами «яблоко» со сравнительно худыми бедрами и большим животом. Женщины с пышными бедрами в среднем живут дольше, так как менее подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Если женщина имеет объем бедер больше 100 см, то риск смерти от инфаркта у нее снижается на 87% по сравнению с узкобедрыми представительницами слабого пола, а угроза ишемической болезни сердца и сердечно-сосудистых заболеваний — на 86% и 46% соответственно. Причина в том, что в отличие от жира на животе, жир, который откладывается на бедрах, вырабатывает противовоспалительное вещество — адипонектин, предотвращающее вздутие и закупорку сосудов.

При этом ученые отмечают, что жир на животе вреден для здоровья. Этот жир не только хорошо впитывает все вредные для организма вещества, но и легко разрушается, проникая в кровь и засоряя сосуды. Врачи утверждают, что идеальным для женщины является объем талии, не превышающий 81 см. У обладательниц больших животов повышается угроза диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно этому же исследованию, у мужчин размер бедер никак не влияет на склонность к сердечным заболеваниям.



В БОЛЬНИЦУ БЕЗ ЦВЕТОВ

В британской Королевской больнице Шрюсбери посетителям хирургических отделений запрещают приносить в палаты живые цветы. Таким образом врачи хотят уменьшить число послеоперационных осложнений. А объясняется этот запрет просто: во время гниения стеблей цветов в воде размножаются синегнойные палочки, которые могут попадать в рану и вызывать серьезную инфекцию. Особенно быстро опасные микробы развиваются в теплой воде.

МЯТНЫЙ ЧАЙ ПРОТИВ ОВОЛОСЕНИЯ

У женщин, имеющих высокий уровень мужского гормона андрогена, часто наблюдается гирсутизм (избыточное оволосение). Современные методы лечения используют оральные контрацептивы или другие лекарственные препараты, способствующие уменьшению выработки андрогена. Турецкие ученые считают, что хорошей природной альтернативой лекарствам может стать мята. Женщинам, у которых наблюдается избыточный рост волос в «нежелательных» местах, они рекомендуют пить мятный чай. Мужчинам таким чаем увлекаться не стоит, так как есть сведения о том, что мята снижает мужское либидо.



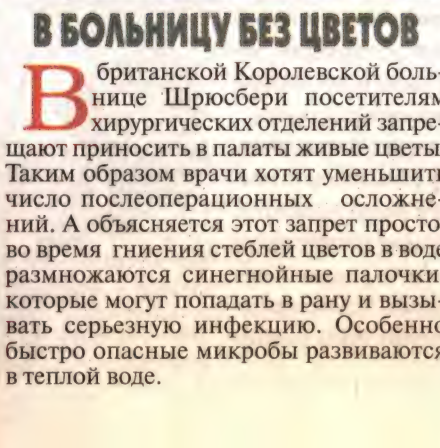
СОЕВЫЙ СОУС ЛУЧШЕ ВИНА

Корейские ученые выяснили, что употребление соевого соуса может замедлять развитие многих серьезных заболеваний. Соевый соус — эффективное средство защиты поврежденных клеток. По содержанию антиоксидантов он в 10 раз превосходит красное вино и в 150 раз витамин С. Антиоксиданты снижают вредное воздействие свободных радикалов, повреждающих клетки человеческого организма. А именно накопление свободных радикалов в тканях организма приводит к возникновению таких неизлечимых недугов, как болезнь Паркинсона, рак и сердечно-сосудистые заболевания.



ЗДОРОВЬЯ В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Пожилым людям следует особенно внимательно относиться к своему здоровью в день рождения. Канадские ученые обнаружили, что вероятность инфаркта или инсульта в этот день повышается на 27%. Особенно высок риск у людей, страдающих артериальной гипертензией. Ученые считают, что день рождения — это стресс, который приводит к дополнительной эмоциональной и физической нагрузке. В связи с этим они рекомендуют именинникам избегать злоупотребления алкоголем, переедания, излишнего физического перенапряжения и не пропускать прием назначенных врачом лекарств.



ЗЕЛЕНАЯ МОДА



Что за дом без единого зеленого пятнышка? Как прожить в условиях каменных джунглей, не имея хотя бы одного горшочка с растением в доме? В последние годы люди все чаще стремятся добавить в свои жилища элементы натуральности и природы. Это выражается в популярных сегодня скандинавском и эко стилях. Основанные на применении преимущественно натуральных материалов светлых, естественных тонов, эти виды дизайна подразумевают наличие если не персонального зимнего сада, то хоть бы элементарной натуральной зелени.

Существует несколько принципов приобретения комнатных растений. В большинстве случаев растения выполняют в наших домах роль питомцев и любимцев. Есть даже такие, которых всерьез считают членами семьи. Но в последнее время все больше цветов приобретается как элемент дизайна интерьера. Следуя моде или желанию быть хоть на полшага ближе к природе, люди идут в магазины и садовые центры, чтобы приобрести свой собственный кусочек леса, который даст ощущение комфорта и спокойствия. Растения не только создают нам уют, но и выступают как отличный и универсальный декоративный элемент. Разнообразие форм и цветов листьев помогают вписать их в любой интерьер, а в сочетании с подходящим кашпо могут и вовсе создать маленький локальный шедевр в отдаленной взятой квартире.

Но мода на растения, как и мода почти на все в нашей жизни, дама переменчивая. Это, конечно, не означает, что, повинаясь ее капризам, нужно выбрасывать зеленых друзей и заменять их на другие, более подходящие экземпляры. Просто определите фокусные зоны в интерьере и, исходя из них, подбирайте или декорируйте растения.

Как уже было сказано, на данном этапе дизайнеры стремятся к естественности и упрощению. Не обошла эта тенденция и братьев наших зеленых. Нынче в моде простота: растения с крупными листьями, почти полное отсутствие в интерьере цветущих экземпляров и минимум ухода — вот тренд «зеленой моды» на сегодняшний день. Какие представители растительного мира соответствуют этим требованиям?



Как ни удивительно, но любимец наших бабушек фикус каучуконосный снова во главе списка. Его плотные, насыщенно-зеленые листья отлично подходят к абсолютно любому интерьеру, от хай-тек до бохо. Если «бабушкин» фикус кажется недостойным места в интерьере, его можно заменить на сорт с пестрыми листьями или на фикус-лирата.

Замеокулькас тоже сохраняет популярность среди цветоводов, как

универсальное дополнение к почти любому интерьеру. Неприхотливый, быстрорастущий, с блестящими плотными листьями, он прекрасно подойдет даже самым неопытным хозяевам и привлечет внимание.

Еще одно знакомое с детства растение — монстера. Нет более подходящего претендента на место фокусного гиганта. Если в квартире есть незапятнанный освещенный угол,



значит, он создан для монстеры. Эта зеленая красавица

умеет произвести впечатление и прекрасно сочетается с простыми линиями и приглушенными цветами интерьера, а если снабдить ее подсветкой, можно обустроить настоящий уголок релаксации.

Если в интерьере не хватает прямых линий, ваш выбор — сансиверия. Как ее только ни называют: и тещин язык, и щучий хвост, но сути это не меняет. Стойкое, почти бессмертное растение выглядит очень стильно и почти не нуждается в уходе. Современные сорта имеют такое разнообразие форм и расцветок, что можно создать необыкновенные композиции из одних только сансиверий. Она даже может стать главным украшением комнат.



Папоротники и пальмы. Шикарное сочетание тропических фактур и цветов, из которых можно



создать уголок настоящих джунглей на подоконнике и в целой комнате, нужно лишь верно подобрать масштаб.

Искушенные цветоводы могут позволить себе таких модных обитателей горшка как алоказия, калатея или банан. Эти растения выглядят потрясающе, но исключительно при





САЛАТ КУРИНЫЙ

Режьте 2 куриных филе на маленькие кубики размером не более 1 см, посолите, поперчите, полейте лимонным соком и оставьте на 30 минут. Раскалите на сковороде растительное масло, быстро обжарьте курицу до золотистого цвета, посыпьте порошком карри, уменьшите огонь и готовьте под крышкой еще 5 минут. Затем выложите кусочки курицы на бумажное полотенце или откиньте на дуршлаг, чтобы убрать ненужную в салате жидкость. 3 яйца сварите вкрутую. Когда мясо остынет, соберите салат. **Первым слоем** выложите курицу, смажьте майонезом и посыпьте 2 ст. ложками измельченных грецких орехов. Сразу выкладывайте слои в виде виноградной грозди, если хотите украсить салат, как на фото. Но можете выбрать произвольную форму. **Второй слой:** натертое на крупной терке яйца, майонез и столько же орехов. **Третий слой:** натертый на терке сыр (100-150 г), майонез и опять орехи. Между слоями можно делать сетку из майонеза. Но последний слой следует полностью смазать, чтобы виноградники хорошо держались. Их надо разрезать пополам, вынуть косточки и уложить по верху салата максимально плотно. Можете выбрать виноград одного или двух цветов. Сверху посыпьте салат орехами и поставьте в холодильник не менее чем на 2-3 часа.

МЯСО С ОРЕХАМИ

Кусок свиной корейки без кости весом около килограмма надрежьте продольно в трех местах, натрите смесью соли, черного молотого перца, сухого тимьяна, чеснока, паприки и молотого имбиря. Положите мясо в миску и накройте, можно положить в пакет. Поставьте заготовку в холодильник на ночь или на несколько часов. **Для начинки** очистите кисло-сладкое яблоко, натрите его на мелкой терке. Луковицу и пучок зелени петрушки измельчите в комбайне, добавьте туда же горсть обжаренных грецких орехов и доведите смесь до пастообразной консистенции. Смешайте эту массу, яблоко, 4 ст. ложки с горкой белых панировочных сухарей, 2 ст. ложки молока, сырое яйцо, чтобы получилась липкая смесь. Если недостаточно жидкости, добавьте растопленное сливочное масло, посолите и поперчите начинку. Заполните ею надрезы, смажьте маслом, обвяжите мясо нитью или оберните фольгой, чтобы оно сохранило форму. Выложите мясо в смазанную маслом форму, запекайте при 200° 15 минут, затем вылейте в форму полстакана горячей воды, уменьшите температуру до 160° и запекайте еще 40-45 минут. Выньте мясо из духовки, накройте и дайте полежать 15 минут, затем нарежьте на порционные куски.



СВИНЫЕ РУЛЕТКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Отбейте 6 кусков свинины, посолите, поперчите, посыпьте сухим майораном. На один край каждой отбивной выложите промытый чернослив, заверните рулетиками, оберните полосками бекона. Заколите зубочистками и обжарьте на растительном масле до золотистой корочки, затем убавьте огонь. Влейте в сотейник куриный бульон и на слабом огне тушите 15 минут. Добавьте 1 ст. ложку сливок, посолите, поперчите соус и подавайте рулетики с соусом, в котором они готовились.

КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ

Режьте куриное филе из грудки на порционные куски и отбейте максимально тонко, посолите, поперчите, положите сверху ломтик плавленого сыра. На него выложите 1 ст. ложку смеси из порезанного зеленого перца и сливочного сыра. Подверните края и сверните из филе рулетики. Оберните их полосками бекона, смажьте томатным соусом для шашлыка и обжарьте на растительном масле до готовности.



Крыса очень любит поесть, поэтому стол должен быть накрыт щедро, но без экзотики — простая сытная еда и обязательно сыр поражают привередливую хозяйку года. А также печите пироги, готовьте мясо, рыбу, салаты — все, что пожелаете. Готовьте все, на что хватит ваших сил и фантазии.

САЛАТ «ЛЕСНАЯ ПОЛЯНКА»

Застелите разъемную форму пищевой пленкой, выложите на дно отцеженные от рассола маринованные грибы, шляпками вниз. Промежутки между ними заполните рубленой петрушкой или укропом и порезанной мелкими кубиками отварной морковью. Прижмите слои руками, посолите, поперчите, смажьте майонезом. Следующий слой — жареная кусочками курица, поверх нее — кубики маринованного огурца и отцеженная от жидкости кукуруза. Опять прижмите слои руками, слегка посолите и смажьте майонезом. Следующий слой — мелко порезанные вареные яйца и натертый на мелкой терке сыр, прижмите слои руками и смажьте майонезом. Последний слой — мелко порезанный вареный картофель и майонез. Накройте салат пленкой, еще раз хорошенько прижмите и поставьте в холодильник не менее чем на 4-5 часов, лучше на ночь.

Снимите верхнюю пленку, осторожно переверните салат на блюдо и снимите форму. Можно застелить блюдо салатными листьями, но тогда будет труднее выложить салат.



БАШНЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С НАЧИНКОЙ

Вам понадобится 11 очень тонко нарезанных или отбитых ломтя говядины. Положите на доску два куска так, чтобы они немного перекрывали друг друга, посолите, поперчите, смажьте горчицей, уложите поверх нее ломтики бекона, потом колечки лука и ломтики маринованного огурца. Подверните края мяса, поверх него уложите следующие два куска и все повторите. Последним пластом мяса прикройте начинку пятого слоя, посолите, поперчите его, обвяжите мясо нитью как можно чаще. В большой металлической форме раскалите растительное масло и обжарьте «башню» со всех сторон. Отложите ее на блюдо, а на этом масле обжарьте порезанные кубиками по 150 г моркови, корня сельдерея, красного лука, лука-порея, добавьте 1 ст. ложку томатного пюре, влейте 300 мл сухого красного вина и 1 литр куриного или говяжьего бульона. Когда овощи поварятся 5 минут, выключите огонь, выложите в форму мясо и поставьте все в разогретую до максимума духовку. Уменьшите огонь до 160° и запекайте мясо 2,5 часа, время от времени поливая бульоном.

При подаче выложите на блюдо овощи, поверх них «башню» или подайте только мясо, а овощи с жидкостью взбейте до однородности и полейте порезанное мясо этим соусом.



ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНЬЯ НОГА

Редную баранью ногу с лопаткой надрубите на будущие порционные куски, натрите солью и перцем. На противень выложите несколько веточек розмарина и 3-4 неочищенных зубка чеснока, предварительно раздавив их ножом. Выложите на противень ногу, поверх нее еще несколько зубков чеснока, веточек розмарина и порезанный на 4 части лимон. Хорошенько полейте все растопленным сливочным или растительным маслом. Разогрейте духовку до максимума, накройте противень фольгой, уменьшите температуру до 170° и запекайте ногу 4 часа. За 1,5 часа до намеченного времени откройте фольгу, выложите рядом с мясом порезанные толстыми кружками картофель и лук. За 30 минут до готовности снимите фольгу, чтобы мясо и овощи подрумянились.



ФАРШИРОВАННАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА

Надрежьте сбоку почти до конца 4-5 куриных грудок без кожи, распластайте, смажьте растительным маслом и посыпьте смесью из соли, перца, паприки, итальянских трав и специй для курицы (если они с солью, соли добавляйте меньше). 250 г размороженного шпината отожмите, смешайте со 150 г сливочного сыра, 2 зубками измельченного чеснока, пучком мелко порезанной петрушки, 4 порезанными вялеными помидорами, 0,25 стакана натертой моцареллы и 0,25 стакана натертого сыра. Положите в надрез на каждой грудке по 1 ст. ложке начинки. Если ее будет больше, часть вытечет при приготовлении и испортит внешний вид блюда. При необходимости заколите надрез зубочисткой. Раскалите в сотейнике растительное масло, выложите грудку, уменьшите огонь до среднего и готовьте мясо под крышкой 8-



10 минут, затем переверните и готовьте с другой стороны. Дайте готовому блюду отдохнуть 5 минут и подавайте.

АПЕЛЬСИНОВО-МОЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ

Отожмите сок из 2 апельсинов и 3 мандаринов, смешайте с 4-5 ст. ложками сахара и 20 г желатина, прогрейте, чтобы сахар и желатин растворились. Разлейте цитрусовое желе по бокалам, заполнив их до половины, поставьте в холодильник для застывания. За это время сварите манную кашу из 1 литра молока, стакана сахара, пакетика ванильного сахара и стакана манной крупы. Когда она немного застынет, взбейте ее миксером и выложите поверх желе. В кашу вдавите по дольке мандарина и заглайте верх, чтобы его не было видно. Перед подачей переверните бокалы на десертные тарелки.





ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С КАРАМЕЛЬЮ И МОРОЖЕНЫМ

Режьте мелкими кусочками 300 г сливочного масла, растопите его и смешайте с 400 г горького шоколада до однородной массы. Когда масса остынет, добавьте слегка взбитые 4 яйца, стакан сахарной пудры, 2 ст. ложки порошка какао, 2 стакана обычной муки и 2/3 стакана самоподнимающейся, все перемешайте. Готовое тесто разлейте по двум одинаковым формам, застеленным пекарской бумагой, или пеките два коржа по очереди в одной форме в разогретой до 190° духовке. Когда поставите формы, снизьте температуру до 170° и выпекайте 30-35 минут или пока верх не станет твердым на ощупь.

ВНИМАНИЕ! Протыкать коржи, чтобы узнать степень готовности, не надо, внутри они должны оставаться полужидкими, при протыкании внутреннее содержимое вытечет.

Коржи оставьте остывать в формах. Духовку не выключайте, уменьшите температуру и высыпьте на противень 120-150 г очищенного фундука. Пока он обжаривается, приготовьте сироп из 1 стакана сахарной пудры и стакана холодной воды. Помешивая, доведите до растворения сахара, потом перестаньте мешать, дайте закипеть и на среднем огне варите, не мешая, пока сироп не станет золотистым. Держите наготове кисть и чашку с холодной водой, чтобы смазывать стенки кастрюли, если будут образовываться кристаллы сахара. Обычно требуется 8-10 минут. Достаньте орехи из духовки, залейте уваренным сиропом и оставьте карамель с орехами застывать на воздухе. Откопайте от застывшей массы несколько крупных кусков, остальное поколите на мелкие осколки. 1,5 литра ванильного мороженого достаньте из морозилки и, когда оно немного оттаянет, смешайте с осколками карамели. Сформируйте из мороженого шарики размером с мячик для пинг-понга и положите в морозилку, чтобы они хорошенько застыли. Перед подачей взбейте 250 мл сливок, выложите их поверх одного из коржей и украсьте крупными кусками карамели. Достаньте шарики мороженого из морозилки, выложите на второй корж, накройте его украшенным коржом и сразу подавайте торт, пока мороженое не начало таять.

ЛИМОННЫЙ ПИРОГ

Смешайте 250 г сметаны с 0,5 ч. ложки соды, добавьте 100 г растопленного масла, перемешайте до однородности. Небольшими порциями всыпьте 1,5 стакана муки, если тесто прилипает к рукам, добавьте еще 0,5 стакана, замесите тесто и разделите его пополам. Измельчите в блендере с кожурой, но без косточек, 1 крупный лимон и половину апельсина, добавьте стакан сахара и перемешайте. Половину теста выложите в форму как основу, сформируйте бортики. Начинку равномерно распределите. Из оставшегося теста раскатайте или разомните руками верх, накройте пирог, смажьте желтком и выпекайте в разогретой до 180° духовке до готовности. Когда пирог остынет, выньте его из формы и посыпьте сахарной пудрой.

Если вам не нравится привкус горчинки в цитрусовой начинке, снимите цедру, очистите лимон и апельсин, а дольки вместе с цедрой измельчите.



РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПИРОЖНЫЕ

Смешайте 1 стакан муки с 2 ст. ложками порошка какао, добавьте по 0,5 ч. ложки соды и пекарского порошка, щепотку соли, перемешайте. Отдельно смешайте сироп из 0,5 стакана сахара и трети стакана воды, столько же растительного масла, 2 взбитых в пену яиц, 2 ч. ложек яблочного уксуса, 0,5 ч. ложки экстракта ванили и 0,5 стакана молока. Соедините сухую и влажную смеси, если масса получится слишком жидкой, добавьте немного муки. Застелите форму для выпечки пергаментом, вылейте в нее тесто, разровняйте и испеките до готовности в разогретой духовке. Когда корж остынет, переверните его на доску и нарежьте формочкой круглые части пирожного. Если вам жалко остатки коржа, нарежьте из коржа квадратики или прямоугольники. Соедините их по два с прослойкой из клюквенного джема. Разогрейте в кастрюльке 4-5 ст. ложек молока, добавьте к нему мелко поломанную плитку горького шоколада и, помешивая, на слабом огне доведите до полного растворения шоколада. При необходимости добавьте сахар по вкусу. Когда масса чуть остынет, добавьте к ней треть стакана распущенного в молоке желатина, перемешайте и облейте этой массой пирожные. Украсьте их сверху ягодами клюквы.

Если бисквит, на ваш взгляд, получится слишком сухим, пропитайте его горячей сладкой водой, в которую можете добавить немного ликера или коньяка.



Под скатерть положите три зернышка проса, три семечки, три соломинки, три орешка и денежку. Приложите записочку с текстом для будущей хозяйки года: «О, дальновидная и практичная Крыса, принеси в наш дом достаток, любовь и гармонию! Пусть год твой будет урожайным, плодородным и богатым на удачу!».

ПИРОЖНОЕ «ВИШНЕВАЯ ФАНТАЗИЯ»

Отделите белки от желтков у 5 яиц. Белки взбейте немного с щепоткой соли, затем добавьте порциями стакан сахара и взбейте до устойчивых пиков. Желтки взбейте с 2 ч. ложками растительного масла и 2 ст. ложками горячей воды. Стакан муки смешайте с 2 ч. ложками разрыхлителя. Белки соедините с желтками, осторожно перемешайте, добавьте муку, еще раз перемешайте, добавьте 0,5 стакана мака и осторожными движениями перемешайте все до однородной массы. Готовое тесто вылейте в выстланную пекарской бумагой форму, разровняйте и выпекайте в разогретой духовке до готовности около 35 минут, дайте остыть, разрежьте на два коржа.

Для крема смешайте 5 желтков, стакан сахара, пакетик ванильного сахара, 0,5 стакана муки, добавьте немного молока, чтобы получилась густая кашка. Доведите до кипения 0,5 л молока, влейте в него тонкой струйкой желтковую смесь, при постоянном помешивании доведите до загустения и снимите с огня. Когда крем остынет, взбейте его с пачкой сливочного масла.

Из стакана вишневого компота и 2 пакетиков сухого вишневого желе по инструкции на пакете приготовьте желе, когда оно начнет густеть, добавьте в него 0,5 стакана вишен (без косточек) из компота, перемешайте и выложите поверх одного коржа толстым слоем. Корж поставьте в холодильник до полного застывания желе. Второй корж смажьте толстым слоем крема и тоже поставьте в холодильник. Когда крем и желе застынут, сложите коржи так, чтобы крем и желе соприкасались, желе должно быть сверху. Верхний корж залейте растопленным шоколадом и посыпьте орехами. Держите коржи в холодильнике до подачи, затем порежьте на пирожные и подавайте.



ПРОДУКТЫ ПРЕЖНИЕ, ПОДАЧА НОВАЯ

Как обойтись на праздничном столе без красной рыбы и селедочки? Никак. Но можно удивить гостей, подав эти привычные продукты по-новому.

● Из селедки можно сотворить произведение искусства, а можно всего лишь бутерброды, но в сочетании со свежими огурцами, помидорами и авокадо она заиграет новыми оттенками вкуса.

● Сочетание красной рыбы — соленой или копченой, с мягким сливочным сыром — классика. Но попробуйте добавить к ней свежий огурец. Отлично смотрится рулет из рыбы, сыра и раскатанного в пласт тостового хлеба. А можно вообще обойтись без хлеба, ограничившись огурцом, редькой дайкон или ломтиком сыра.



КОКТЕЙЛЬНЫЕ «ДЕТКИ»

● Небольшие необычные канапе можно соорудить из двух сортов сыра, оливок и красного сладкого перца.

● Украсьте шпажки для сырной тарелки смешными сапожками, собранными из кусочков сосисок. Украсьте их сливочным маслом и петрушкой.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА

ПРАЗДНИЧНЫЕ СОВЕТЫ

Мы надеемся, что эти советы — частично этикетные, частично взятые из жизненного опыта — помогут вам отлично провести праздничную ночь.

СУХОЕ — К ЗАКУСКАМ, СЛАДКОЕ — К ДЕСЕРТУ

Внашей стране более популярно полусладкое шампанское. Но по правилам этикета оно

подается к десерту, а встречать Новый год под бой курантов следует сухим шампанским. Да и с закусками оно сочетается лучше, чем сладкое.



ЕСЛИ ЗАВТРА НА РАБОТУ

Кто-то может веселиться всю новогоднюю ночь до утра и спокойно отоспаться назавтра, а кому-то как раз назавтра надо идти на работу. И любимый праздник хочется отметить, и на работе потом не спать. Как быть?

Прежде всего не ложиться спать с вечера, чтобы проснуться ближе к полуночи для встречи Нового года. Вы будете чувствовать себя лучше и нормально сможете трудиться, если ляжете спать ближе к утру, в 3-4 часа. Несколько часов раннеутреннего сна дадут организму больше отдыха, чем несколько вечерних, после которых последует бессонная ночь.

А чтобы после праздничной ночи было легче заснуть, надо создать теплые условия для сна: надеть мягкие теплые носки и укрыться теплым одеялом, тогда на засыпание потребуется меньше времени.



ДОТАНЦЕВАЛАСЬ

Часто после праздников мы обнаруживаем на парадных туфлях царапины и задиры. И неважно, каким образом они появились на туфлях, не откладывайте ликвидацию этих повреждений на потом, особенно важно быстро ликвидировать задиры, пока кожа не привыкла к новому положению. Нанесите на туфлю и обратную сторону оторвавшегося лоскутка кожи по капельке бесцветного лака для ногтей или клея «Момент» и прижмите расправленный лоскуток. Если все сделать аккуратно, повреждение даже не будет заметно.



НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ БОЛЬШОГО ЗАСТОЛЯ

● Не форсируйте ход застолья. Между тостами следует делать перерывы подольше, чтобы было достаточно времени на закуску.

● Пейте спиртное маленькими глотками, а не залпом. Если напиток надо пить сразу, как, например, водку, наливайте не больше глотка, с таким количеством организм справится без серьезных последствий. То же самое можно посоветовать, если вы никогда не запиваете и не разбавляете крепкое спиртное. Наливайте меньше, отпивайте реже.

● Каким бы суматошным ни выдался последний день года, найдите время поесть незадолго до начала застолья или начните его с закуски, а не с тоста, иначе выпитая на голодный желудок первая рюмка может оказаться последней.

● Никогда не используйте для разбавления спиртного газированные напитки, они значительно усиливают действие алкоголя, а если почувствуете, что слегка перебрали, положите себе больше зелени и приправьте закуску красным или черным перцем. Зелень и перец нейтрализуют алкоголь.

На Новый год предпочтение желательно отдать шампанскому, но не исключаются и другие спиртные напитки. Чтобы привлечь в дом достаток, под скатерть положите три зернышка проса, три семечки, три соломинки, три орешка и денежку. Приложите записочку с текстом для будущей хозяйки года: «О, дальновидная и практичная Крыса, принеси в наш дом достаток, любовь и гармонию! Пусть год твой будет урожайным, плодородным и богатым на удачу!».

КОФЕИН ВЫЗЫВАЕТ СОНЛИВОСТЬ

Не всем удастся провести новогоднюю ночь в бодром состоянии духа. Что надо сделать, чтобы не заснуть в разгар праздника? Первое, что приходит на ум — выпить кофе. Но только не пейте чашку за чашкой, еще больше захотите спать. Оказывается, избыток кофеина не бодрит, а, наоборот, вызывает сонливость. Чтобы отлично чувствовать себя в новогоднюю ночь, достаточно каждый час выпивать всего по паре глотков кофе.



ХВОСТИК ВВЕРХ, ХВОСТИК ВНИЗ

Самые популярные в праздник фрукты — цитрусовые. Но и без яблок с грушами не обойтись. Когда будете раскладывать фрукты на блюде, помните, что цитрусовые кладут местом, где плод крепился к плодоножке (хвостиком), вниз, так же, как и яблоки, а груши хвостиком вверх. Именно так эти фрукты смотрятся наиболее выигрышно.



ВЕЧЕР ПРИ СВЕЧАХ

Многие хозяйки ставят на стол свечи, считая, что их свет придает празднику толику романтичности. Не забудьте оставить в комнате, кроме свечей, и другой источник света, иначе от полумрака у гостей появится сонливость.

Старайтесь выбрать для создания праздничного настроения красивые, но обычные свечи, от ароматических быстро начинает болеть голова. А чтобы свечи горели всю ночь, натрите их по всей длине хозяйственным мылом или процарапайте по их поверхности несколько спиралевидных бороздок.



НЕРУШИМОЕ ТРИЕДИНСТВО:

В нашем мире немало вещей, составляющих вместе определенный набор, единство, имеющее важное практическое значение. А, вот, по отдельности каждый из этих предметов может приносить лишь минимальную, а то и вовсе ничтожную, пользу. Таким единством, без сомнения, является триумвират «бутылка – пробка – штопор». Человечество создавало это триединство постепенно, то и дело отвлекаясь на изобретение других важных вещей: колеса, денег, пороха, одеколona, «Ламбады»...

В НАЧАЛЕ БЫЛО...

Конечно же, первой из трио появилась бутылка. Едва человек из обезьяны стал первобытным, он сразу понял, что жидкость в ладонках далеко не унесешь — особенно, если это горячий супчик, — да и долго не удержишь — вдруг нос зачесается, а руки заняты!.. И он начал придумывать различные емкости — чаши, тазики, рога. К временам античности дошло дело и до бутылок. Только у южных греков и римлян они были из глины и назывались амфорами, а у северных германцев, галлов и русов — из дерева, и назывались бочками.

Первыми подумали о стеклянных бутылках финикийцы. Не тратя времени, они быстро изобрели стекло и, естественно, «пилотным проектом» стеклянного производства стал выпуск именно бутылок.

Специалисты с предприятий по выпуску стеклянной тары обычно сразу падают в обморок, когда в археологических музеях видят «гордость» финикийских стеклодувов: бесформенные, толстостенные сосуды из мутного стекла с пузырьками воздуха. Правда, для удобства переноса к финикийским бесформенным бутылочкам приделывалось специальное ушко, о чем напрочь забыли современные дизайнеры!.. Но главное: в отличие от глиняно-деревянной посуды, стеклянная надежно не давала течи и потому быстро обрела популярность.

ВЕНЕЦИЯ — ВТОРОЙ КИТАЙ?

Как уже было сказано, изобретая стекло, человечество не кинулось сразу изготавливать окна. На поток было поставлено бутылочное производство для розлива и хранения «текучего» материала, прежде всего — алкоголя, затем масла, приправ и благовоний, позднее — парфюма и аптечных снадобий.

Серьезный шаг в этом деле сделали венецианцы в XIII веке. За ними, надо признать, числится множество отличных изобретений, частично, правда, перенятых с Востока. Как раз в то время, когда Александр Ярославич громил шведов на Неве, за что получил прозвище Невский, то есть в 1240 году, в южной Европе — и прежде всего в Италии, в Вене-

ции — наконец-то научились выдувать сосуды из стекла. Но, в отличие от финикийцев, эстеты-венецианцы сразу придумали использовать для отливки бутылок специальные металлические формочки. Так бутылка превратилась в произведение искусства: мастера-стеклодувы выпускали множество разнообразных бутылок и бутылочек самых причудливых форм со сложными рельефными рисунками и сюжетными сценками — естественно, из античной мифологии.

РУССКИЙ РАЗМЕР

Историки могут не согласиться с нами в оценке того, что во времена перемен — не до изобретений, быть бы живую!.. Судите сами: не прошло и двадцати лет после окончания Смутного времени и воцарения на Руси спокойствия, как предприимчивые россияне уже изготовили первую импортозамещающую бутылку! Произошло это в 1635 году на заводишке, что располагался на территории нынешнего подмосковного города Истра. Понемногу определились и с тем, сколько горячей жидкости должна вмещать русская бутылка. Петр I обратил свое всевидящее око на эту проблему, посоветовался с товарищами из Боярской думы и указал плясать от ведра, то есть от 12 л: удобнее всего оно делилось на 20 бутылок по 0,6 л. Что интересно: в XX столетии бутылка стала «поллитровкой», но стандартный ящик до сих пор вмещает именно 20 бутылок. И

еще: тогда же в обиходе появилась и новая мера — «бутылка», она и сегодня продолжает ею оставаться во многих сферах нашей жизни — особенно, в бытовой.

Для вина русская бутылка была больше — 0,75 л, но мерой она не стала. Не прижилось как-то...

Ключевой датой в истории бутылки можно считать 1894 год, когда произошел переход от ручного производства к машинному. Естественно, появились стандарты изготовления, а цены резко упали — стеклянная посуда в привычном понимании окончательно вошла в обиход человека. Историки, конечно, могут с нами поспорить, но, думается, неспроста вскоре после этого, с 1 января 1895 года, в России была восстановлена государственная монополия на торговлю «ею, родимой»...

КАКАЯ РАЗНИЦА?

Естественно, что, придумав тару, человек озаботился вопросом, чем эту тару заткнуть. Решение было простым и элегантным: пробка! Деревянная, из глины, сургуча, позже — из стекла, керамики, фарфора, еще позднее — из металла, резины, пластмассы и даже из аккуратно свернутой газеты...

Читатель может спросить: «Да какая разница, чем укупорить бутылку?» Никакой, если главная задача — не дать жидкости пролиться. Но среди пробок, оказывается, есть и своя элита. Это, простите за каламбур, пробки из... пробки!

Вообще, родословная слова «пробка», да и самой пробки, идет от дерева, и слово это обозначает наружный слой, покрывающий ствол и ветви пробкового дуба, который произрастает в Средиземноморье. Оболочка клеток этого слоя пропитана веществом сложного химического состава, непроницаемым для воды и газов. Так вот, у пробки, сделанной из пробкового дерева, совсем другая задача — не дать содержимому сосуда изменить свой вкус или потерять неповторимый аромат. Об этом до-



стоинстве пробок из пробкового дерева люди узнали давно, еще до нашей эры, и использовали их для укупорки амфор с вином и сосудов с благовониями.

ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ

Все началось в долине реки Марны возле города Эперне в конце XVII века, когда монах Периньон сумел укротить процесс брожения и получить светлое пенное вино. В тот день родилось шампанское и получила свое второе рождение пробка.

Промышленное производство пробки началось на Пиренейском полуострове. Процесс изготовления был очень примитивным: пробки конической формы вырезались ножом, вставлялись в бутылки и заливались воском.

Так продолжалось более ста лет, пока не были изобретены первые машины для изготовления пробок. Эти машины не сразу, но научились делать пробки в форме цилиндра.

Что интересно, с шампанским связана не только особая пробка, сверхпрочного типа, но и бутылка особой формы. Дело в том, что три четверти «обычных» бутылок шампанского разрывалось во время вторичной ферментации, и французский монах дом Периньон, на котором лежала особая ответственность, был вынужден изобрести и особую бутылку для своего детища. Она имеет вогнутое доньшко и толстые стенки, что позволяет сдерживать внутреннее давление игристых вин.

А пробочку — на всякий случай! — решили еще и опутывать проволокой, заодно превратив открывание шампанского в целый ритуал...

ПОСЛЕДНИЙ ИЗ ТРОИЦЫ

Изобретая, наконец, емкость приличного вида и любых типоразмеров, сумев надежно ее заткнуть пробкой, человечество попыталось облегченно вздохнуть. Но не тут-то было! Оказалось, что пробку из бутылки теперь надо суметь вытащить.

Современное правило по откупориванию бутылок с вином гласит, что нельзя допускать попадания крошек от пробки в напиток. Да о чем вы говорите, господа?! Пробки выковыривали ножом или вилкой, выбивали сильным ударом по доньшку или проталкивали внутрь!.. Ситуация становилась катастрофической, приближался 1796 год, но тут в дело вмешался английский священник Сэмюэл Хеншелл и успел в 1795-м запатентовать, к радости пьющего человечества, штопор! А так 225-летие со дня рождения важнейшего изобретения пришлось бы отмечать не в 2020, а в 2021 году...

«ЭВРИКА!» + АРХИМЕД = «ПРОБКОВАЩИТЕЛЬ»

Судя по всему, изобретатель штопора воскликнул «Эврика!», как в свое время Архи-

мед, тем более что в изобретении задействован в качестве главной детали так называемый «винт Архимеда» — тот же, что и в мясорубке. Правда, преподобный добавил к винту вставку-диск между ним и рукояткой, что не позволяло вкручивать штопор слишком глубоко в пробку и заставляло ее поворачиваться самостоятельно, когда достигнут этот предел — тем самым нарушая уплотнение между пробкой и горлышком бутылки.

Назывался этот хитроумный и невероятно полезный инструмент «пробковатащитель», а название «штопор», прижившееся в нашем великом и могучем, в переводе с голландского означает... «пробка»! То есть, пробкой — пробку, или, более привычно: клин — клином?!

Ну, а уж после этого началось! В 1802 году еще один англичанин, Эдвард Томпсон, запатентовал другую, не менее «ключевую»

педный насос со шприцем: проткнув иглой пробку, в бутылку накачивают воздух до тех пор, пока пробку не выбьет. Новшество это, достаточно сложное в исполнении и несколько травмоопасное, не прижилось даже среди самоотверженных россиян.

Но идея со шприцем не пропала, она оказалась востребованной при распитии очень дорогих вин, когда бутылочку хотелось бы «растянуть» на несколько подходов — только вместо воздуха используется инертный газ: шприцем протыкают пробку, под давлением газа вино выливается в бокал, в то же время не позволяя кислороду проникнуть внутрь и запустить процесс окисления напитка.

ШТОПОРНОЕ ТВОРЧЕСТВО

Образно говоря, содержание штопора остается практически неизменным, а вот его форма!.. Выдумке изобретателей нет предела. Штопоры делают из стали, титана, бронзы, чугуна, меди, из слоновой кости, стекла и пластмассы, поверхность покрывают золотом и серебром, инкрустируют, украшают виноградной кистью и винным бочонком, фигурками зверей и рыб. Сегодня штопоры могут «прятаться» в перочинных ножах и рукоятках тростей, в портсигарах и даже в кисточках для бритья. А антикварные штопоры нынче в большой цене, некоторые экземпляры стоят по несколько тысяч долларов. На аукционе Christie's штопор 1842 года продавался за 31280 долларов; кстати, штопорные торги устраиваются дважды в год!

P.S. Невозможно дать краткую рекомендацию, какую бутылку вина и с какой пробкой нужно выбирать. А, вот, при покупке штопора надо знать всего две вещи: винт должен быть из хорошей стали и иметь не меньше пяти витков...

Подготовил Виктор КАЧАЕВ

модель: в его штопоре использовались винты, враставшие в противоположных направлениях — когда один винт достигал предела, другой заставлял пробку двигаться вверх. В 1860 году американец М. Бирн получил патент на «буравчик с деревянной ручкой Т-образной формы», до боли знакомый россиянам и поныне. В 1882 году немец Карл Винке предложил штопор, известный теперь как «нож сомелье» — небольшой инструмент, по форме похожий на складной швейцарский нож и состоящий из винта и рычага. И, наконец, в 1930 году итальянский дизайнер Доминик Росати продемонстрировал штопор с двойным рычагом, стойкой и шестерней: при вкручивании винта в пробку по сторонам инструмента поднимается пара рычагов, затем опусканием рычагов вниз пробка легко вынимается.

В общем, генеалогия штопора на этом, в основном, заканчивается, сегодня используются два его главных типа: рычажный и вращательный.

В ОДНУ БУТЫЛКУ ДВАЖДЫ НЕ ВХОДЯТ?

Как было уже сказано, механические усовершенствования штопора практически закончились в прошлом веке. Последним из них, наверное, стоит считать пневматический штопор, в котором скрестили велоси-



Болеро с отворотом, украшенным длинной пышной бахромой, и удлиненными рукавами понравится смелым модницам. Для этого болеро достаточно связать верхнюю часть прямоугольной формы и длинные рукава, и вы дополните свой гардероб красивой и необычной вещью.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 550 г; спицы № 2,5 или 3,0; игла для сшивания.

Узоры:

- резинка 1х1
- «ромбы» по схеме
- «английская резинка» (описание на следующей странице).

Описание работы

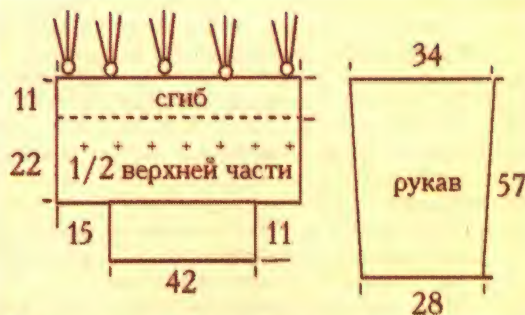
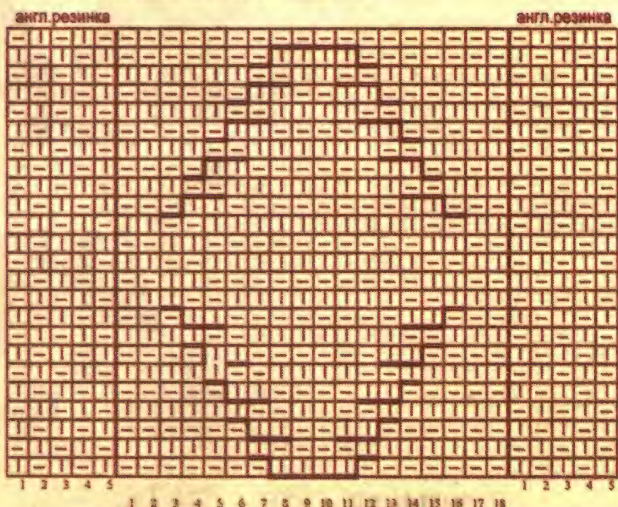
Чтобы не думать, где разместить шов и как его сшивать, вязать можно на круговых спицах.

Для верхней прямоугольной части болеро наберите на спицы 120 п. и свяжите сверху вниз полотно общей высотой 33 см. Для начала свяжите 20 см, затем равномерно (через каждые 20 п.) прибавьте по 1 п., в следующем ряду прибавьте рядом с этими петлями еще по 1 п. В этом случае рисунок «английская резинка» не собьется. Продолжите вязание до нужной высоты, еще на 13 см. Прибавление позволит верхней части быть прилегающей, а нижней части прямоугольника не слишком стягивать грудь. Место прибавок отмечено крестиками на выкройке. Через 33 см от начала вязания закройте по бокам петли для рукавов по 30 см, в том числе по 15 см с передней и задней части болеро. Добавьте в области подмышек по 8-10 п. между передом и спинкой (получатся отверстия, достаточные для вшивания рукавов), а остальные петли вяжите резинкой 1х1 на высоту 11 см единым полотном по кругу. Закройте все петли.

Рукава: наберите 46 п., свяжите 10 см резинкой 1х1, затем распределите петли следующим образом: 1 кром., 8 п. изн. гладью, 5 п. «английской резинкой», 18 п. узором «ромбы» по схеме, 5 п. «английской резинкой», 8 изн., 1 кром., и вяжите рукав до самого верха, прибавляя с каждой стороны по 1 п. через каждые 6 р. Довяжите до нужной высоты и закройте все петли в одном ряду.

Сборка: сшейте рукава, пришейте их к верхней части болеро по отметкам на выкройке. В верхней части болеро укрепите кисти. Для этого нарежьте пряжу длиной не менее 30 см, сложите в пасмы по несколько ниток в каждую, сверните пополам, при помощи крючка проденьте петлю пасмы в край болеро с лицевой стороны, а в полученную петлю протяните концы ниток. Таким образом прикрепите бахрому по всему верхнему краю основного полотна болеро.

Примечание: если вы продлите вязание болеро вниз, то получите не менее интересный свитер.



Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- 2 лиц. сняты на всп. спицу, оставить перед работой, 1 изн., 2 лиц. со всп. спицы
- 1 изн. снят на всп. спицу, оставить за работой, 2 лиц., 1 изн. со всп. спицы.

Удлиненный элегантный кардиган с драпировкой на полочках и необыкновенно красивой крупной застежкой у горловины украсит вас и поднимет настроение. Узор вязания несложен, поэтому с ним справится даже начинающая вязальщица.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 650 г; спицы № 2,5; игла для сшивания, металлическая пряжка на кожаной основе подходящего цвета.

Узоры:

— «английская резинка». Для образца наберите нечетное количество петель.

1-й ряд: кром., * изн., лиц. *, от * до * повторяйте до конца ряда.

2-й ряд: кром., * лиц., накид, снять изн., не провязывая *, от * до * повторяйте до конца ряда, кром.

3-й ряд: накид, 1 п. снять, не провязывая, нить сзади работы, * петлю и накид предыдущего ряда провязать вместе лиц., накид, 1 п. снять, не провязывая *, от * до * провязать до конца ряда.

4-й ряд: * петлю и накид предыдущего ряда провяжите вместе лиц., накид, 1 п. снимите *, от * до * вяжите до конца ряда, петлю и накид предыдущего ряда провяжите вместе лиц.

— лицевая гладь.

Описание работы

Перед: (две полочки). Для правой полочки наберите 80 п., свяжите узором «английская резинка» ровное (без изменения количества петель) полотно до проймы. Убавление петель для проймы: свяжите по рисунку 6 п., провяжите 2 п. вместе, довяжите ряд. В следующем ряду провяжите все петли, не доходя до края со стороны проймы 8 п., провяжите 2 п. вместе, довяжите 6 п. Повторите вязание этих двух рядов еще 10 раз. До линии горловины вяжите без изменения количества петель. Для горловины закройте со стороны центра переда 16 п., следующие 14 р. вяжите, убавляя с края по 1 п. в каждом ряду со стороны горловины. После этого довяжите полочку до плеча без изменения количества петель. Закройте петли плеча. Вторую (левую) полочку свяжите аналогично правой. Для того чтобы полотно не вытягивалось в поперечном направлении, вязание должно быть плотным.

Спинка: наберите на спицы 160 п., свяжите «английской резинкой» ровное полотно до линии проймы. Вызывая проймы, начните делать убавления с двух сторон спинки: свяжите по рисунку 6 п., провяжите 2 п. вме-

сте, довяжите ряд спинки, кроме последних 8 п., провяжите 2 п. вместе, довяжите 6 п. ряда. Повторите вязание этого ряда еще 10 раз. До линии горловины вяжите без изменения количества петель. Для горловины закройте в центре спинки 32 п., разделите вязание на две одинаковые части и следующие 14 р. вяжите, убавляя с края по 1 п. в каждом ряду со стороны горловины. Довяжите и закройте все петли плеча.

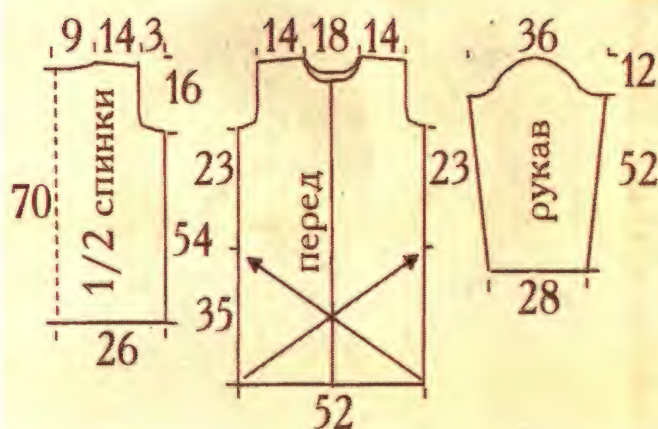
Рукава: наберите на спицы 50 п., свяжите 20 р. лиц. гладью (впоследствии этот край немного закрутится), далее вяжите рукав «английской резинкой» до линии оката (52 см), прибавляя с каждой стороны рукава по 1 п. через 6 рядов.

Для вызывания оката закройте с каждой стороны рукава по 6 п., далее убавляйте по 1 п. с каждой стороны. Через 12 см закройте оставшиеся петли.

Горловина: сшейте плечевые швы, наберите из края горловины петли, свяжите 20 р. лиц. гладью. Закройте петли горловины.

Сборка: обратив внимание, что полочки у нас длиннее спинки, сшейте боковые швы до отмеченных линий и приступите к самому интересному моменту сборки: драпировке переда. Ориентируясь на стрелки на выкройке, соедините угол правой полочки с боковым швом левой полочки так, чтобы полочка прекрутилась. Пришейте край правой полочки к ле-

вому боковому шву, а край левой полочки — к правому боковому шву. Сшейте и пришейте рукава к верхней части переда, а под горловиной пришейте готовую застежку.





Теплый, уютный и объемный свитер с капюшоном, связанный «шишечками», потребует немало времени на его вязание, но процесс стоит того! Возьмитесь за эту работу длинными зимними вечерами, и к весне Вы будете с неповторимой обновкой!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 330 м/100 г) — не менее 1000 г; крючок № 2,5; игла для сшивания.

Узор по схеме.

Описание работы

Перед: наберите цепочку из воздушных петель, равную 100 см. Свяжите прямоугольник размером 100 см в ширину и 45 см в высоту узором по **схеме**, обозначенным рядами 1-4. Повторяющиеся ряды — 1 и 2-й. Обвяжите верх и низ полотна «рачьим шагом», затем разделите по верху полотно на 3 участка: по 40 см — по краям (для свисающих плеч) и 20 см — в центре (для прямоугольной горловины). Продолжите вязание участков полотна, равных 40 см, узором по **схеме**, обозначенным рядами 5-7. Учитывая крупную вязку, 3 рядов будет достаточно.

Такие же ряды свяжите и с другой стороны перед.

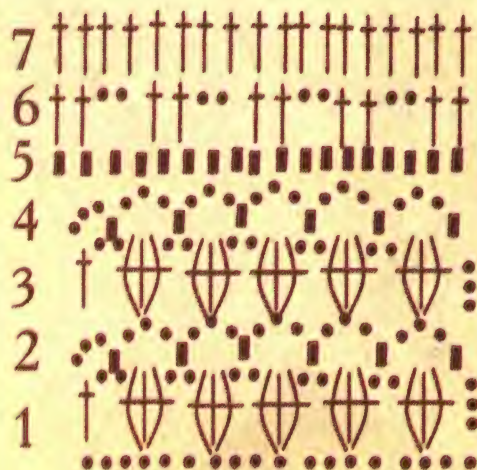
Спинка: наберите цепочку из в. п. в таком же количестве, как и для перед. Свяжите полотно узором по **схеме**, по образцу рядов 1-4. Повторяйте их до конца вязания спинки — 50 см. На готовой спинке отметьте стикерами или контрастными нитками место расположения плеч и горловины.

Сшейте плечевые швы перед и спинки между собой.

Рукава: наберите цепочку из в. п., равную 30 см (по ширине рукава), свяжите полотно рукава длиной 22 см узором по **схеме**, повторяя ряды 1-2 необходимое количество раз.

Капюшон: наберите цепочку из в. п., равную 60 см, вяжите узором по **схеме** с 1 по 6-й ряд, а затем повторяйте 1-й и 2-й ряды **схемы**. Свяжите капюшон на высоту 20 см, убавляя по одной «шишечке» через каждые 4 ряда с каждой стороны капюшона для скоса по линии горловины. Затем начните делать убавления по центру капюшона вверх. Для более точного вязания капюшона советуем сделать выкройку на бумаге и в процессе вязания почаще прикладывать полотно капюшона к выкройке.

Сборка: сшейте рукава, вшейте их в проймы по отмеченным линиям. Сшейте капюшон, вшейте его в горловину, совместив при этом в точках а.



Условные обозначения:

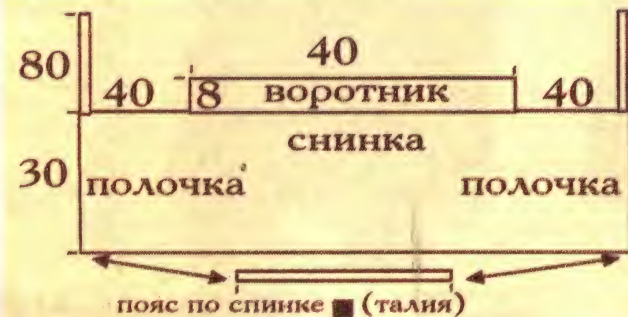
- — воздушная петля (в. п.)
- — столбик без накида (ст. б/н.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ⦶ — 3 ст. с/н. с одной петлей основания и одной вершиной.

Эта накидка наверняка придется вам по вкусу, ведь связана она несложным узором по простой выкройке прямоугольной формы и украшена небольшим и тоже прямоугольным воротником.

А самое интересное — завязки, образующие впереди интересный запах и позволяющие накидке хорошо сидеть на фигуре.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: меланжированная пряжа синего, бирюзового и серого цветов (хлопок 50%, акрил 50%; 350 м/100 г) — 350 г; крючок № 2.



Узор по схеме.

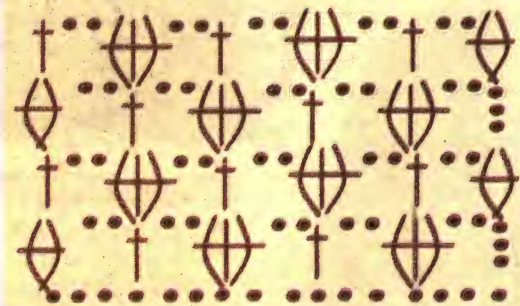
Описание работы

Основная часть накидки: наберите цепочку из в. п. длиной не менее 120 см. Свяжите полотно узором по схеме высотой 30 см. Отметьте по центру 40 см и свяжите ст. с/н. воротник высотой 8 см.

Накидка готова, остается связать завязки и пояс, соединяющий по спинке передние полотна болеро. Для пояса свяжите 5 ст. с/н. из края накидки полосу длиной 40 см. Конец полосы присоедините к другому краю накидки.

Для завязок свяжите 2 полосы из 5 ст. с/н. длиной по 80 см. Прикрепите их к накидке.

Сборка не требуется. Ваша накидка готова.



Условные обозначения:

- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- — воздушная петля (в. п.)
- ⊕ — 3 ст. с/н. с одним основанием и вершиной: из одной петли основания связать ст. с/н., затем второй, по одной петле от каждого столбика оставлять непровязанными, затем связать третий столбик и затем все петли на крючке провязать вместе
- ⊖ — 2 ст. с/н. с одним основанием и вершиной: из одной петли основания связать ст. с/н., затем второй, затем все петли на крючке провязать вместе.





ЮБКИ С МЕХОМ

Почему бы не порадовать себя новой модной юбкой с отделкой длинноворсовым мехом? Именно такую модель предлагают сегодня ведущие дизайнеры. А ведь ее не трудно соорудить собственноручно. Можно даже взять уже имеющуюся в гардеробе кожаную, меховую или обычную шерстяную юбку и пришить к ней широкую полоску меха эффектной фактуры.

ЖИЛЕТ «КОМБО»

Этот замечательный жилет с меховыми полочками и трикотажной спинкой шьется буквально за несколько часов. Вязальщицы могут связать спинку в виде прямоугольника самостоятельно. Выкройка вам не понадобится. Все детали — полочки и спинка, представляют собой простые прямоугольники. Дополните модель подходящим пояском для завершения образа.



ТЕПЛЕЕ! ЕЩЕ ТЕПЛЕЕ!

Что может быть лучше в холодную погоду, чем уютная меховая накидка? Смастерить ее не составит труда, а мех от старой шубы наверняка найдется в гардеробе. Можно сшить простую stole, представляющую собой широкий прямоугольник из искусственного меха с яркой, необычайной подкладкой, и носить ее поверх жакета, блузки, платья или пальто. Трикотажное пончо с пуговицами на плече, прорезями для рук и леопардовой отделкой при желании можно попытаться сделать из широкого старого свитера.



ОРИГИНАЛЬНЫЙ ТРИКОТАЖ

В холодное время года никак не обойтись без теплых трикотажных вещей. Вот только носить их долго и успевают надоесть, поэтому предлагаем немного потрудиться и дать надоевшим вещам вторую жизнь. Ведь необычные детали очень меняют их внешний вид.

● Добавьте однотонному свитеру с высоким горлом оригинальности с помощью разрезов. Отпорите китлевку, удерживающую воротник, от середины переда до середины спинки, подшейте или обметайте края разреза. Сложнее будет сделать разрез в том месте, где заканчивается резинка. Поскольку трикотажное полотно легко распускается, сразу обметайте края разреза.

● Простенький джемпер с рукавом реглан легко превратить в необычный, надо лишь заменить части рукавов на яркое трикотажное полотно, пришить карман-кенгуру и капюшон. Если вы боитесь распарывать свитер, пришейте новые участки рукавов поверх старых, выкроив детали из трикотажа в один слой. А карман и капюшон сшейте двойными, чтобы они не сильно отличались по толщине.

● Связанный крупной английской резинкой кардиган только заиграет по-новому, если вы пришьете к нему воланы из легкой вуали. Главное, точно подобрать оттенок.

● Оказывается, нарукавники тоже могут быть стильными. На толстую нитку длиной, равной ширине рукава, соберите бахрому. Для чего нарежьте отрезки нитки длиной в две длины бахромы, сверните пополам, перекиньте петли через нитку и затяните. Подшейте край у широкой тесьмы подходящего цвета, вставьте резинку, чтобы нарукавники держались поверх джемпера, а потом пришейте к этой тесьме еще одну или две другого цвета и фактуры и бахрому. Соединяйте разную тесьму и бахрому между собой так, чтобы швы не были заметны.

● Однотонный свитер с высоким воротником и рукавом реглан отлично украсят металлические колечки. Пришейте их по линии горловины и реглана немного внахлест, а потом сшейте между собой. После такого преображения стирать свитер можно будет, только вывернув наизнанку.

ТЕПЛЫЕ И КРАСИВЫЕ

От таких шерстяных носочков не откажутся юные модницы и модницы! Стоит всего лишь немного изменить фасон привычных «бабушкиных» вязанных носков, и они станут изюминкой стильного образа! «Носки-кеды» со шнурками и эмблемой понравятся тем, кто не может отказаться от любимых

«конверсов» даже зимой, а носочки с кокетливым бантиком порадуют тех, кто всегда настроен на романтический лад.



ЗАБАВНАЯ ШАПОЧКА-ПИРАМИДКА

Одинаковые по фасону, но разные по цвету, тонкие трикотажные шапочки надеваем одну на другую, сшиваем потайными швами, и у нас получается оригинальный и яркий аксессуар, способный защитить от холода и поднять настроение себе и окружающим!



ПОПРОБУЙТЕ СЕБЯ В НИТЯНОЙ ГРАФИКЕ

Все большую популярность среди любителей рукоделия приобретает нитяная графика. Действительно, панно, выполненные в этой технике, смотрятся очень необычно. Попробуйте. Возможно, вам понравится, тем более, что ничего, кроме фанеры, гвоздиков и ниток для выполнения таких панно не требуется. Ну разве что умение если не рисовать, то хотя бы перевести картинку.



И БАБУШКИНЫ ВИЛКИ В ДЕЛО

Почти в каждой нашей семье есть запас алюминиевых вилок и ложек. Ими давно никто не пользуется, но выбросить жалко. Их главное достоинство в том, что их можно легко согнуть руками. Поэтому вам не составит никакого труда превратить старые вилки в подсвечники. Соедините вместе три вилки, свяжите джутовым шпагатом, а потом отогните ручки в стороны, чтобы подсвечник приобрел устойчивость. Останется только вставить в него свечу по размеру.

А НЕ НАКРУТИТЬ ЛИ НАМ ПОМПОНОВ?

Уже несколько лет не выходят из моды забавные интерьерные вещицы, сделанные из помпонов. Сегодня мы представляем вашему вниманию еще три поделки, которые помогут украсить вашу комнату.

ПАННО С ОБЛАКАМИ

Основой для обоих панно служит плотная пластмассовая канва, которую можно купить в магазине товаров для рукоделия. Вырежьте из канвы круг или облако и сделайте столько помпонов, сколько нужно для выбранного панно. Цветовая гамма может быть любая. Для круглого панно следует сначала вышить середину круга и привязать нитки, а потом прикрепить по диаметру помпоны.

ПОМПОННОЕ НАСТРОЕНИЕ

Летом ярким пятном в интерьере часто становится букет цветов. Зимой не только цветы дороги, но и довести их по холоду до дома бывает трудно. Но это не значит, что цветотерапию надо отложить до весны. Найдите красивую ветку, привяжите к ней яркие помпоны и поставьте ветку в вазу или банку. Такой «букет» особенно здорово смотрится в монохромном интерьере.





ПОДУШКА С ДРУЖКОМ

Чтобы завести дома живую лису, надо быть решительным человеком, но ничто не мешает завести себе подушку с изображением лисенка. Если вы умеете вязать крючком на самом примитивном уровне, у вас получится. Наволочка на подушку связана столбиками без накида, рисунок вышит по верху: один крестик схемы — один столбик. Выберите для основы такой цвет, на фоне которого рыжий лисенок будет смотреться наиболее выигрышно.



ДЖИНСОВАЯ БИЖУТЕРИЯ

Старую джинсовую одежду все чаще используют для создания модных аксессуаров.

Смастерите и вы себе пару бабочек. Отрежьте от штанин джинсов поперечную полосу шириной 5-6 см, захватив швы, соберите по середине на нитку и замаскируйте шов, приклеив отрезок металлической «молнии» с отрезанной матерчатой основой.

Оригинальное украшение и розочку лучше мастерить из тонкой джинсовой ткани (облегченные летние джинсы вполне подойдут). Нарежьте штанины на полоски шириной 2,5-3 см на всю длину и сплетите ожерелье из двух полос, завязывая их узлами и не затягивая. Если длины полос не хватит, пришейте к ним другие полоски. Кончики ожерелья зашейте и пропустите через крупные бусины, затем соберите из нескольких отрезков подобие кисточек и пришейте к концам ожерелья.

Чтобы смастерить розочку, из трех отрезков сплетите косу, сверните ее спиралью, закрепите в таком положении, сшив витки, и украсьте бусинами.

Подготовили Валентина КИРНОС
и Валентина ЖИЛИНА

При встрече
Нового года ве-
селье и шутки
должны быть
остроумными и
добрыми, а
праздничная
одежда не долж-
на быть шоки-
рующей. Главное
— элегантность.

ВЕЧЕРНИЕ НАРЯДЫ



Наступает череда праздников, и настоящие модницы должны встретить их во всеоружии! Предлагаем вашему вниманию нашу подборку великолепных моделей для особого случая.

1 Элегантное платье, скомбинированное из черной и белой тканей и украшенное стразами, красным поясом с яркой пряжкой и меховыми манжетами, представляет собой поистине королевский наряд.

2 Комбинированная модель из тонкого черного и плотного золотистого трикотажа «под кожу» с тонкими бретелями-спагетти, драпировкой на талии и разновеликой линией низа выглядит очень эффектно.

3 Ярко-розовое мини-платье с треугольным декольте, драпировкой и воланом на полочке подойдет стройным и высоким девушкам.

4 Платье приталенного силуэта с длинными рукавами, драпировкой и «эффектом запаха», сшитое из синего атласа, идеально сочетается с туфлями-лодочками на высоких каблуках.

5 Атласное платье с прозрачной кокеткой, декорированной вышивкой серебристыми нитями и стразами, похоже на накидку благодаря рукавам без внутренних швов.

6 Стильная модель из плотного атласа с «одним плечом», с воланом со складками, длинным поясом и разрезом сбоку способна произвести самое лучшее впечатление.

7 Платье цвета фуксии расширенного к низу силуэта с

ДЛЯ НОВОГО ГОДА



19

20

22

23

21

29

30

27

28

Наиболее подходящие цвета для новогодних нарядов — светло-голубой, светло-зеленый, морской волны, желтый, стальной и серебристый. Не исключаются и черные элегантные платья с золотой или серебряной вышивкой, кружевами. Укрывающий силуэт, продуманный образ, строгие очертания и ни капли небрежности — все это придется по душе хозяйке года.

24



25

26

треугольным декольте дополнено пелериной из прозрачного шифона с вышивкой в тон и шнуром у горловины.

8 Комбинированное платье из черного и блестящего сиреневого трикотажа с драпировками и воланами понравится романтичным девушкам.

9 Эффектный выход обеспечит эта модель с необычной удлиненной отлетной деталью на талии, баской, драпированными в нижней части рукавами и декором из страз на плече.

10 Модель из лиловой ткани с запахом, кокетками на плечах, драпированными с помощью кулиски рукавами и длинным поясом с бахромой выглядит очень оригинально.

11 Эффектное платье с воротником-стойкой, объемными в верхней части рукавами с удлиненными манжетами, драпированной деталью на бедрах, поясом с пряжкой и необычной линией низа выполнено из трикотажа кораллового цвета.

12 Нежно-голубое платье

со спущенной линией плеч, объемными рукавами, разрезами по бокам и длинным поясом, выглядит очень элегантно.

13 Наряд для Снежной королевы — прямое укороченное платье с очень длинными рукавами без внешних швов, выполненное из серебристой ткани, выглядит просто потрясающе.

14 Скромное и стильное платье из ткани нежного пудрового цвета с пелериной, украшенной длинными перьями, позволит продемонстрировать изысканный вкус.

15 Если вы хотите визуально скрыть лишние килограммы, стоит присмотреться к этому платью свободного покроя с эффектной драпировкой на полочке, сшитому из тонкой светлого-сиреневой ткани.

16 Простое решение вечернего наряда: пришейте к классическому черному платью с поясом контрастное боа из перьев, дополните подходящими туфельками и сумочкой, и готово!

17 Хочется чего-нибудь

экстравагантного? Почему бы не выбрать это платье, скомбинированное из розового атласа и черного кружевного полотна, с воротником-стойкой и вырезом на груди?

18 Вы непременно будете ловить на себе восхищенные взгляды публики, если оставите свой выбор на этой модели с треугольным декольте, маленькими рюшами на плечах, драпировкой и эффектной удлиненной деталью сбоку.

19 Эффектная золотистая ткань с блестками не требует сложного кроя: достаточно глубокого декольте, драпированного низа и завязок на рукавах.

20 Стильное красное мини-платье с воланами на рукавах и по нижнему краю, а также небольшой драпировкой с помощью кулиски, подойдет для вечеринки в офисе.

21 Оригинальная модель из трикотажа, со спущенной линией плеч, объемными рукавами с манжетами и асимметричной линией низа с воланом позволит чувствовать себя очень комфортно.

22 Платье слегка расширенного силуэта с воротником-стойкой и комбинированными рукавами из шифона и кружевного полотна подойдет дамам, предпочитающим классический стиль.

23 Мини-платье из зеленого атласа с глубоким декольте, объемными в верхней и зауженными в нижней части рукавами, с драпировкой на талии и тонким пояском с серебристой пряжкой выглядит очень стильно.

24 Оригинальная модель с асимметричным рукавом, открытым плечом и воротником-стойкой обязательно понравится девушкам, предпочитающим что-нибудь необычное.

25 Простое, но очень стильное платье черного цвета, украшенное стразами по основным швам, выглядит просто потрясающе!

26 Комбинированное платье из атласа и вышитого шифона с драпированными деталями на поясе выглядит очень нарядно и торжественно.

27 Нежно-розовое платье с треугольным декольте и драпировками на рукавах и по средней линии переда выглядит очень элегантно.

28 Тем, кто хочет продемонстрировать идеальную фигуру, подойдет это мини-платье с поясом и бретелью-шарфом, украшенным кисточками в тон.

29 Платье серебристого цвета с очень глубоким декольте, цельнокроеными рукавами и двухслойной юбкой с драпировкой — для настоящей звезды вечеринки!

30 Необычная модель для дам, предпочитающих оригинальный стиль: платье расширенного силуэта с короткими объемными рукавами, треугольным декольте и длинным шарфом контрастного цвета, завязывающимся сзади на шее.

42 Мужчина в вашей жизни КАК ОН ДОГАДАЛСЯ?

Представьте себе, что вы изменили мужу (женху или бойфренду). И случилось это случайно — просто по стечению обстоятельств. А может быть, влюбились, да так сильно, что совсем потеряли голову. Такое в жизни тоже бывает, и может случиться с каждым...

И хотя вы уверены, что ведете себя предельно аккуратно, стараясь предусмотреть все неожиданные «проколы», и ничем себя пока не выдали, тот, кто с вами рядом (муж, женх или бойфренд), смотрит на вас как-то не так и подозрительно-загадочно улыбается.

Впрочем, может, вам это только кажется, ведь «на воре шапка горит»...

Но проходит еще несколько дней (и несколько встреч с предметом вашей влюбленности), и муж уже не просто не так смотрит и улыбается, а начинает задавать вопросы, которые вам очень не нравятся.

Ну всё! Он откуда-то узнал! Может быть, видел вас вместе, или залез в ваш телефон и наткнулся на случайно не удаленную sms-ку?

Может и так, а может, совсем по-другому. По каким же признакам мужчины могут догадаться об измене своих «половинок»? Вот как они сами рассказывают об этом.

БОЛЬШЕ ЗАБОТЫ — СИЛЬНЕЕ ВИНА

«Иногда явным признаком измены может стать внезапная перемена поведения женщины в лучшую сторону. О чем это может свидетельствовать?

О чувстве вины. Из-за чего? Из-за измены.

Мы встречались около полугода, а потом решили пожить вместе. За этот год мы не только «притирались» и привыкали друг к другу, но главное — учились любить друг друга такими, какие мы есть. И оба четко представляли себе, чего нам ждать друг от друга в быту, а чего — бесполезно.

Например, через полгода нашей совместной жизни я уяснил, что моя девушка не любит стирать, гладить, убирать в квартире и совершенно терпеть не может готовить. Ну что поделаешь, если она скорее останется голодной, чем заставит себя сварить элементарный супчик. Не создана она для кухни, и всегда подчеркивала, что она — не кухарка. А если мне хочется борща — пожалуйста, все рестораны еще открыты! Я, конечно, очень люблю уют и домашнюю еду, но полюбить-то я ее не за кулинарные изыски.

Вы можете мне не поверить, но я заподозрил свою любимую в том, что у нее кто-то появился, после того, как однажды, вернувшись с работы, просто не узнал наше жили-

ще. Все блестит, белье постирано и поглажено, а с кухни доносятся такие запахи, что позавидовал бы любой ресторан. Моя красавица с немного смущенным видом подала мне обед, плавно переходящий в ужин, который состоял из настоящего украинского борща, салата, отбивной с жареной картошкой и даже десерта — клубники со взбитыми сливками. Сначала мне показалось, что я сплю и мне все это снится, а потом задумался:

«С чего это моя милая так преобразилась? Репетирует семейную жизнь, демонстрирует, что тоже может быть отличной хозяйкой? А может быть, заглаживает какую-то свою вину?»

Я знаю, что многие мужчины, изменяя женам, чувствуют себя виноватыми, и во искупление вины после каждой измены делают женам подарки. Может, и моя «идеальная хозяйка» так расстаралась, потому что у нее «рыльце в пушку»?

Я ей ничего не сказал, но подозрения, поселившись в моей голове, находили все больше подтверждений. К тому моменту, когда она решилась на серьезный разговор о том, что любит другого, я к этому был уже готов». Дмитрий, 32.

ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ?

«Женщины считают, что мужчины настолько невнимательны к нам, что часто не замечают очевидного.

Помните анекдот, который заканчивался словами мужа: «Брови, что ли, выщипала?» А перемена во внешности жены была разительной: она надела на себя противогаз.

Да, многое мы не замечаем, но лишь то, что не касается нас лично. А вот если у жены меняются многолетние привычки или какие-то пристрастия, мы это чувствуем пря-

мо-таки «спинным мозгом».

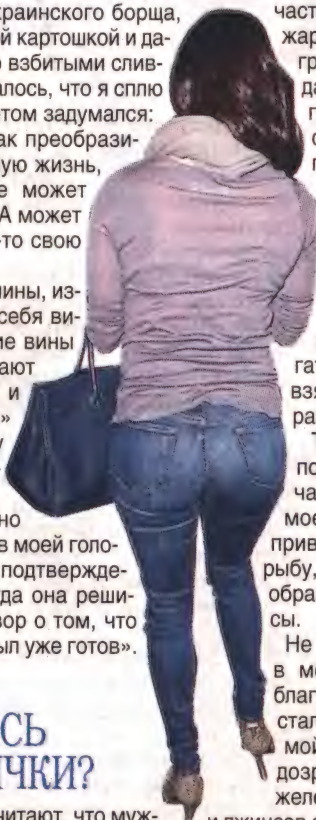
Моя жена с детства не любила рыбу, и хотя я не раз просил ее приготовить что-нибудь рыбное, она находила тысячи причин, чтобы этого не делать. Но вдруг почему-то стала часто ее готовить, причем, не просто жарить или варить уху, а запекать на гриле с разными овощами. Никогда не заваривала зеленый чай, а потом вдруг резко его полюбила и стала всем рассказывать, как он полезен для здоровья. Меня что-то в этом насторожило, и я стал внимательнее присматриваться. И точно, что-то произошло. Раньше она никогда не носила джинсы, а теперь, можно сказать, не вылезала из них. Стала просыпаться на час раньше и бегать в близлежащем парке. Откуда взялась такая тяга к здоровому образу жизни?

Тогда я решил поговорить с ее подругой. Она сначала стойко молчала, а потом «раскололась»: у моей супруги появился кавалер — приверженец ЗОЖ, который любит рыбу, зеленый чай, а из всего многообразия одежды предпочитает джинсы.

Не могу перечислить всех перемен в моей жене, которые произошли благодаря этому роману. А потом настал «момент истины», когда ей самой пришлось подтвердить мои подозрения. Все-таки у меня были железные аргументы — против рыбы и джинсов она ничего возразить не смогла». Геннадий, 27.

БЫВШИЙ, НО НАСТЫРНЫЙ

«Как любой уважающий себя мужчина, я никогда бы не стал рыться в сумочке своей девушки, разыскивая в ней какие-то компрометирующие ее вещицы.



И уж ни в коем случае не стал бы читать ее переписку ни в Интернете, ни sms-ки в ее смартфоне. И не делал этого, пока меня окончательно не «достал» ее бывший кавалер, с которым она рассталась еще до встречи со мной, но отношения с ним у нее были долгими и серьезными — она даже вроде бы собиралась за него замуж...

Я прекрасно знал о нем и относился совершенно спокойно. Нам с ней не по 15 лет, у каждого были предыдущие отношения.

Но этот товарищ, по-моему, поставил себе целью совершенствование собственного эпистолярного стиля и писал sms-сообщения по нескольку раз в день — особенно он донимал нас ночью — видно, именно в это время суток его обычно посещало вдохновение. О чем можно писать ежедневно бывшей девушке, если ваши отношения давно уже изжили себя?

И тогда я решил перебороть свою щепетильность и «залез» в ее телефон.

Сотни сообщений, которые у меня хватило терпения прочитать, были на одну и ту же тему: «Я не могу жить без тебя!», «С нетерпением жду нашей встречи!»

Сомнений у меня не осталось. Даже если сейчас она не откликается на его назойливые сообщения, кто знает, когда она дрогнет и согласится продолжить отношения с ним? Вот ведь какой настырный!

После очередного звонка ее назойливого кавалера мы очень крупно поскандалили — у меня просто лопнуло терпение!» **Федор, 34.**

СЛИШКОМ МНОГО ОБЩЕГО — ДАЖЕ СЛОВЕЧКИ!

«Если люди часто и близко общаются, они невольно начинают подражать друг другу: у них появляются общие жесты, интонации, даже какие-то словечки или речевые обороты. Общение с посторонним мужчиной можно легко вычислить по новым, несвойственным ранее, словечкам и оборотам речи, которых раньше у нее не было.

У меня есть старый друг, который очень вольно обращается со своей устной речью. Может, например, сказать: «Я сейчас сваливаю» вместо «Я сейчас уже ухожу», или вместо «Позвони мне на сотовый» — «Позвони мне в карман».

Я уже привык к его речи и знаю, что, кроме него, так никто не говорит. Но когда я его привычные обороты и узнаваемые словечки стал слышать от своей жены, мне стало интересно, насколько близко они общаются с

моим другом. И я прямо спросил ее об этом. Оказалось, что очень близко — ближе, чем предполагает обычная дружба». **Аркадий, 38.**

НЕОЖИДАННАЯ ВСТРЕЧА, ИЛИ УДАР ИЗ-ЗА УГЛА

«Оказавшись в центре города в середине рабочего дня, я был очень удивлен, когда увидел мою девушку выходящей из ресторана с каким-то незнакомым мне молодым человеком. Особого внимания этому факту я не придал — не расстроился и не заревновал. Мало ли с кем она могла днем обедать! С бывшим одноклассником или однокурсником, с коллегой, с начальником, в конце концов — в рамках деловой встречи с партнерами...

Поэтому не стал прятаться или следить за ней, а просто подошел поздороваться. Что она должна была сделать? Представить нас друг другу.

Но произошло неожиданное: она вдруг побледнела, потом покраснела и... потеряла дар речи. Как воршишка, пойманный с поличным. Мне стало не только всё ясно, но и очень противно.

Стоит ли говорить, что после этой неловкой и неприятной сцены мы с ней расстались». **Сергей, 33.**

СЛУЧАЙНО ВСТРЕТИЛИСЬ — И НЕ ОТВЯЖЕШЬСЯ

«Как-то перед самым отпуском мы с моей девушкой сильно поругались, и я отказался ехать с ней отдыхать. Честно говоря, ждал, что она в последний момент одумается и придет с извинениями. Не дождался. Она уехала на юг без меня. А когда приехала, мы встретились, и оба признались, что поняли: друг без друга отдыхать было совсем не весело. Конечно, мы помирились, пообещали друг другу не напоминать о нашей ссоре, раздельно проведенном отпуске и продолжать жить дружно и счастливо.

Так бы все и было, если бы не ее мимолетный курортный роман. Все это случилось от обиды, назло мне, и я ее в этом не винил. Тем более, что роман занял всего три дня и

не оставил в душе моей малышки неизгладимых воспоминаний. Но она зачем-то оставила своему случайному «любовнику» свой номер телефона, хотя и не предполагала, что он когда-нибудь ей позвонит. А он решил, что этот мимолетный адюльтер дает ему право претендовать на руку и сердце моей девушки, с которой мы живем вместе уже третий год!

Самое неприятное в этой истории то, что этот любитель курортных при-

ключений живет в нашем городе, а поскольку у него есть телефон моей любимой, он считает, что вправе общаться с ней, когда пожелает, и продолжать «отношения». Сначала он пригласил ее в театр. Она отказалась. Потом к другу на дачу — «на шашлыки». Она снова ответила отказом. Потом было еще несколько его звонков, в ответ на которые моя любимая попросила его больше не беспокоить ее своими звонками. Некоторое время от него звонков не поступало, а потом он пригласил ее на свадьбу своего дальнего родственника, радостно сообщив, что это — прекрасная возможность познакомить ее со всей родней сразу.

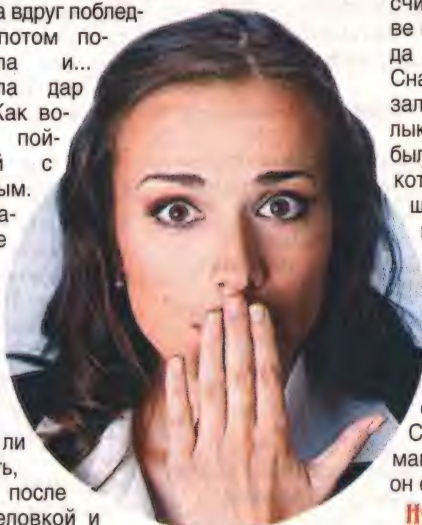
После этого я потребовал у нее внести его номер в «черный список» телефона. Слава Богу, на этом ее опрометчивый «роман» завершился. А может быть, нет? Вдруг он ее все-таки найдет?» **Виктор, 28.**

Ну что, милые дамы, не пропало ли у вас желание даже просто посмотреть «налево»? Ведь получается, что незаметно от мужчины, который рядом, этого сделать нельзя!

Неужели все мужчины постоянно держат нас «на мушке» в ожидании малейшего промаха и безошибочно «вычисляют» любую нашу попытку пофлиртовать на стороне?

Нет, не все. Только те, кто сами категорически не желают ничего знать ни о наших возможностях изменить им, ни о старых знакомых, ни о случайных увлечениях.

Вы хотите знать, почему ваш спутник жизни совсем не подозревает вас в измене? Потому что он вас любит, всецело доверяет вам и надеется на ответное доверие, потому что сам на измену не способен. Он не желает об этом думать!



Гороскоп

с 15 декабря по 15 января

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине декабря возможна неожиданная потеря денег или кража кошелька. В профессиональных делах желательно избегать крупных финансовых сделок. Несмотря на праздники, в первой половине января появятся неплохие возможности карьерного продвижения. Сложными могут оказаться отношения с родственниками. Травмоопасный и конфликтный период — со 2 по 6 января.

Неблагоприятные дни в декабре: 17, 22, 26, 31. В январе: 2, 4, 8, 13.

ТЕЛЕЦ До конца декабря дела и чувства будут мешать друг другу. Будьте осмотрительны, из-за вашего необдуманного поведения в романтических отношениях может появиться напряжение, а в семье — конфликт. В январе придется принимать много сложных решений в бизнесе, в личных и семейных делах. В период с 3 по 6 января возможны крупные расходы, а может быть, даже финансовые потери.

Неблагоприятные дни в декабре: 16, 21, 24, 28. В январе: 1, 5, 11, 14.

БЛИЗНЕЦЫ Вторая половина декабря пройдет под покровительством любви. Однако с 22-го по 26-е старайтесь избегать ссор с любимыми, иначе можете испортить себе не только новогодний праздник, но и новогодние каникулы, и начало нового года. С 5 по 10 января бытовые проблемы будут отвлекать от начала новых дел. А с 7 по 15 число держите ухо востро: ваши партнеры или компаньоны могут вас обмануть.

Неблагоприятные дни в декабре: 17, 23, 27. В январе: 3, 7, 12.

РАК В период с 15 по 30 декабря старайтесь избегать сложных проблем. Будьте внимательными к своему здоровью, чтобы не заболеть под Новый год. В январе можно надеяться на ценные подарки, интересное знакомство, объяснения в любви, а возможно, и на вступление в брак. Семейные люди смогут значительно улучшить свои супружеские отношения, найти удачные решения самых запутанных вопросов.

Неблагоприятные дни в декабре: 20, 24, 28. В январе: 2, 6, 10.

ЛЕВ Под конец года придется выяснять отношения с соседями, конкурентами, с кем-то из друзей или высоких покровителей. Деньги будут уходить по всем возможным направлениям. Новогодний праздник у большинства пройдет в компании верных друзей и, скорее всего, далеко от дома. В январе придется беспокоиться и о собственном здоровье, и о самочувствии близких. На работе ожидаются интриги, проверки, конфликты.

Неблагоприятные дни в декабре: 18, 22, 27. В январе: 3, 9, 11, 13.

ДЕВА После 15 декабря есть шанс удачных финансовых вложений. В первой половине января дела романтические или семейные окажутся важнее вопросов работы или карьеры. Предстоят крупные расходы, связанные с поездками, детьми, близкими людьми. Возможен приезд гостей издалека. В праздничные дни — 1 и 2 января — постарайтесь не оставлять без присмотра свое имущество.

Неблагоприятные дни в декабре: 19, 25, 30. В январе: 4, 8, 11, 15.

ВЕСЫ Во второй половине декабря не исключены заманчивые предложения по работе, которые вступят в силу в новом году. Но после 26 числа может подвести здоровье. В начале января возможны приятные известия, успешное разрешение житейских вопросов, увлекательное путешествие. После 5 января возможны удачные переговоры о кредите, операции с недвижимостью, выгодные и важные приобретения.

Неблагоприятные дни в декабре: 18, 22, 26, 31. В январе: 1, 4, 7, 13.

СКОРПИОН Во второй половине декабря не исключены прибыль, повышение зарплаты, премии. Расходы в основном будут связаны с праздниками, подарками, крупными приобретениями. В первые дни нового года будьте внимательны с финансами и другой собственностью, особенно с 1 по 3 января. В январе для вас откроются новые перспективы. Во второй декаде января можете отправиться в дорогу.

Неблагоприятные дни в декабре: 16, 21, 25, 30. В январе: 1, 6, 11, 15.

СТРЕЛЕЦ В последние недели декабря неосмотрительные траты могут испортить настроение. Не принимайте близко к сердцу. Январь с первых дней будет загруженным и напряженным, но даст возможность укрепить свои финансовые позиции. С 1-го по 10-е не влезайте в долги и не используйте свое положение в корыстных целях. В личной жизни возможны обиды, но ваше счастье будет зависеть только от вас.

Неблагоприятные дни в декабре: 18, 23, 27. В январе: 3, 9, 12.

КОЗЕРОГ Во второй половине декабря появятся новые перспективы для финансовых операций, перехода на новую работу или значительное повышение на прежнем месте. За всеми предпраздничными делами не забывайте о своем здоровье. Январь принесет новые возможности, а умение идти на компромиссы в спорах, делать разумные уступки поможет избежать многих неприятностей профессионального и личного характера.

Неблагоприятные дни в декабре: 16, 20, 24, 29. В январе: 2, 6, 10.

ВОДОЛЕЙ Вторая половина декабря принесет большой объем работы, но, возможно, и ухудшение здоровья. От января нового года не стоит ждать слишком многого. В делах, скорее всего, — мертвый сезон. В любовных отношениях — непредсказуемые и неожиданные осложнения, и лишь финансовое положение будет стабильным. Возможны удачные операции с недвижимостью, возврат старых долгов.

Неблагоприятные дни в декабре: 18, 23, 27. В январе: 4, 9, 13.

РЫБЫ Во второй половине декабря лучше отойти от дел, а заняться подготовкой новогодних праздников и покупкой подарков. Январь принесет приятные сюрпризы. Вас вспоминают старые друзья, могут восстановиться прежние любовные связи или появиться новый роман. Финансовая картина месяца ожидается благополучной. С 1-го по 3-е вас может огорчить состояние здоровья, будьте осторожны с алкоголем.

Неблагоприятные дни в декабре: 15, 19, 24, 29. В январе: 1, 5, 11.

КАЛЕНДАРЬ ПРИЧЕСОК на 2020 год

Любителям сюрпризов, экспериментов, экстравагантных причесок и окраски лучшее время для посещения парикмахерских салонов — когда Луна проходит знак Водолея.

2020 год — Луна в знаке Водолея

Январь	24 с 16:22 — 27 до 2:45	Июль	6 с 13:09 — 8 до 21:14
Февраль	20 с 22:43 — 23 до 9:38	Август	2 с 21:12 — 5 до 5:29; 30 с 8:38 и 31
Март	19 с 4:17 — 21 до 15:34	Сентябрь	1 до 12:35; 26 с 9:09 — 28 до 18:35
Апрель	15 с 10:38 — 17 до 21:31	Октябрь	23 с 15:18 — 26 до 0:19
Май	12 с 18:40 — 15 до 4:26	Ноябрь	19 с 23:26 — 22 до 7:07
Июнь	9 с 3:55 — 11 до 12:33	Декабрь	17 с 9:28 — 19 до 15:40

Собираясь в парикмахерскую, не забудьте заглянуть в наш Календарь причесок на 2020 год!

В 2020 году наиболее модными будут естественные волосы с легкой небрежностью. Стричь волосы идеально ровно в этом году будет немодно.

Чтобы волосы росли быстрее и гуще, стрижку надо делать на растущей Луне, когда она проходит знаки Тельца, Рака, Девы, Весов, Скорпиона. Чтобы лучше и дольше сохранялась форма причёски, подстригать волосы нужно на убывающей Луне в тех же знаках. Завивку и окраску волос лучше делать при Луне в знаках Тельца, Близнецов, Девы, Весов, а лечебные маски — при Луне в знаках Тельца, Девы, Козерога.

Не рекомендуется мыть голову и стричь волосы при Луне в знаке Рыб, волосы станут тусклыми и будут быстрее засаливаться, появится перхоть. Неблагоприятно делать стрижки, завивку, окраску и лечение волос в дни, когда Луна проходит знаки Овна, Льва, Стрельца и особенно в день новолуния. Укладывая волосы феном, горячими щипцами в эти дни не рекомендуется, будут ломаться их кончики. В этот период выручит холодная укладка на бигуди.

Месяц	Стрижка для стимуляции роста волос	Стрижка для замедления роста волос	Завивка и окраска волос	Лечение и маски для волос	Неблагоприятные дни для завивки, окраски и лечения волос
Январь	5, 6	14-19, 22, 23	5-8, 14-17	5, 6, 14, 15, 22, 23	1-4, 11-13, 20, 21, 27-31
Февраль	1, 2, 6, 7, 29	10-15, 19, 20	1-5, 10-13, 29	1, 2, 10, 11, 19, 20, 29	8, 9, 16-18, 23-27
Март	1, 4, 5, 9, 27, 28	10-13, 17, 18	1-3, 9-11, 27-30	9, 17, 18, 27, 28	6-8, 14-16, 21-26
Апрель	1, 2, 5-8, 28, 29	9, 10, 13, 14	5-7, 23-27	5, 6, 13, 14, 24	3, 4, 11, 12, 18-22, 30
Май	2-7, 25, 26, 30, 31	11, 20, 21	20-24, 30, 31	2, 3, 11, 12, 20, 21, 30, 31	1, 8-10, 15-19, 22, 27-29
Июнь	1-4, 26-30	7, 8, 17, 18	1, 2, 17-20, 26-29	7, 8, 17, 18, 26, 27	5, 6, 11-16, 21, 23-25
Июль	1, 4, 5, 23-28	14, 15, 19	14-17, 23-26	4, 5, 14, 15, 23, 24	2, 3, 9-13, 20-22, 29-31
Август	1, 2, 22-24, 28, 29	10, 11, 15, 16	10-14, 20-22	1, 2, 10, 11, 20, 28, 29	5-9, 17-19, 25-27
Сентябрь	20, 21, 24, 25	7, 8, 12, 13, 16	7-10, 16, 18, 19	7, 8, 16, 24, 25	1-6, 14, 15, 22, 23, 29, 30
Октябрь	18, 21, 22, 31	4, 5, 9, 10, 13-15	4-7, 13-15, 31	4, 5, 13, 14, 21, 22, 31	1-3, 11, 12, 16, 19, 21, 26-30
Ноябрь	18, 19, 27-29	1, 5, 6, 10-14	1-4, 10-13, 27-30	1, 10, 11, 18, 19, 27-29	7-9, 15-17, 22-26
Декабрь	25, 26, 30, 31	2, 3, 7-12	1, 7-10, 25-28	7, 8, 15, 16, 25, 26	4-6, 13, 14, 19-24

НАПОМИНАЕМ! В декабре 2019 года стрижки лучше делать: 4, 5, 9, 10, 13, 14, 18-23 числа. Для завивки и окраски волос наиболее благоприятные дни: 9-2, 18-20. Неблагоприятные дни для завивок и окрасок: 6-8, 15-17, 24-26.

Астролог-консультант Николь Буря



ЕЛКИ, ЕЛОЧКИ И ДРУГИЕ

Понятно, что неизменным атрибутом новогоднего праздника является елка.

Конечно, все стараются купить и поставить в доме привычную елку. Но ничто не мешает проявить немного фантазии и при небольших затратах украсить дом по-новому.





МЕСТО ЕЛКИ В УГЛУ

Вот только для этого необязательно ставить в угол собственное новогоднее дерево, достаточно прикрепить фотографии или зеленую мишуру, чтобы имитировать треугольник елки, и украсить его гирляндой.

ЕЛКА ДЛЯ ДЕТСКОЙ

Даже если у вашего ребенка нет отдельной комнаты, ничто не мешает смастерить ему персональную елку и повесить на стену рядом с кроватью. Обрисуйте ладошки всех домашних, вырежьте, раскрасьте зеленым и приклейте на большой лист ватмана, чтобы

получилась елка. Главное, ребенок может принять самое активное участие в создании елки: будет здорово, если вы доверите ее украшение самому ребенку.

ЕЛКА ИЗ УПАКОВКИ

Если вы недавно покупали крупную бытовую технику или электронику, наверняка, у вас еще цела упаковка — тонкий пенопласт. Нарежьте из него треугольников и соберите из них красивую елочку, ее можно поставить на полку или повесить на стену. Украсьте ее по своему усмотрению.

НОВЫЙ ГОД В СЕМЬЕ КНИГОЧЕЕВ

В вашей семье любят читать? Тогда вам должна понравиться елка из пожелтевших книжных страниц. Понятно, что вы не станете портить книгу, возьмите для елки страницы из устаревшего учебника или отчета с какого-нибудь очередного съезда партии.

НИТЯНАЯ ЕЛКА

Несколько вбитых гвоздиков, натянутые зеленые нитки и бумажные украшения, прикрепленные к ним скрепками — вот и вся елка. Но очень симпатичная.

КАЖДАЯ ВЕТОЧКА — В ДЕЛО

Если вы смогли разжиться только веточками ели, необязательно ставить их в вазу, свяжите их леской в лапы разной длины и



укрепите горизонтально на стене. Такая елка будет смотреться очень стильно, если правильно подобрать украшения.

ПЕРЫШКО ВМЕСТО ЕЛОЧКИ

Вы противник канонов? Замените привычную елку на панно в форме перышка из белой гирлянды. Немного разноцветных шаров в дополнение, и новогоднее украшение готово.

ОБУВЬ И ОДЕЖДА ДЛЯ СТУЛЬЕВ

Когда хочется чего-то новенького в новогоднем украшении дома, оденьте стулья в новогодние одежды. Если вы на «ты» со швейной машинкой, вам не составит труда сшить для стульев башмаки и чулки, как у Санты или клоуна, и пелеринки для спинок стульев с милыми мордашками снеговиков.

ДВЕРЬ В СКАЗКУ

Все малыши любят мультики. В новогодние праздники одним из популярным будет «Ледяное сердце». Украсьте входную дверь в детскую комнату мордашкой снеговика Олафа. Для этого ничего, кроме цветной бумаги и ножниц, не требуется.





ПРАЗДНИЧНЫЕ ИДЕИ

Каждая хозяйка старается к Новому году придумать новое угощение, но важна не только еда, но и праздничная атмосфера в доме. Предлагаем несколько интересных идей, как украсить дом и сервировать стол, чтобы поднять настроение себе и гостям.

УКРАШАЕМ ДОМ

● Если в вашем доме есть черная тарелка под салат или горячее, добавьте к ней окрашенную кузбасслаком консервную банку, предварительно украсив ее новогодним букетиком, и получите шляпу фокусника.

● Кусок сетки, несколько еловых веток, пара отрезков шпагата — и новогодняя композиция на дверь готова.

● Прежде чем установить ель в доме, многие отрезают нижние ветки. Они слишком широко раскинуты, с ними ель занимает полкомнаты. Превратите эти ветки в забавного гнома. Свяжите их вместе, прикрутите вместо носа картофелину и наденьте красный колпак (сшейте или скрутите кулек из красной бумаги и скрепите степлером).

● С венком из CD дисков придется повозиться подольше. Но оно того стоит. Повесьте его так, чтобы он отражал огоньки гирлянды, и волшебная атмосфера в комнате обеспечена.

● Венки из завернутых в целлофан мандаринов годятся и для украшения дома, и как подарок гостям.

● В новогодние персонажи легко превратить обычные кухонные веселки и лопатки. Надо их всего лишь правильно раскрасить и



приклеить к шапке Деда Мороза помпон. Если вы решите смастерить такие подарки подругам и родственникам, дарите их, используя вместо тары окрашенные краской или обвязанные фольгой стеклянные банки.

СЕРВИРУЕМ СТОЛ

● Праздничный стол часто украшают новогодними композициями из хвойных веток, шишек и шариков. Берите за основу для такой композиции высокую белую кружку, фаянсовый кофейник, супницу или цветочную корзину. Композиция обязательно станет центром стола.

● Если вы планируете скромную сервировку, подайте под шампанское специальные бокалы. Рисунок на них легко нанести краской по стеклу или перманентным маркером, а стразы приклеить клеем ПВА.

● Вам не нравится обилие зеленого и красного в сервировке? Замените его на голубой, белый и золотой. Картонная подложка под столовые приборы будет отлично смотреться в золотистых тонах. Голубые скатерть и салфетки в сочетании с крупными бумажными салфетками сразу создадут зимнее настроение.

Даже если вы не воспользуетесь нашими идеями, надеемся, что они пробудят вашу фантазию, и вы всех удивите.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ЩЕДРОЕ СЕРДЦЕ ИЛИ ТОЩИЙ КОШЕЛЕК

В Новый год так хочется сделать приятное и одарить всех родственников и друзей. Но если дарить приятные подарки, а не просто что-нибудь, это будет накладно. Так что хочешь или нет, а приходится соблюдать бережливость. Умеете ли вы сочетать свою умеренную (или неумеренную) бережливость и выполнение праздничных обязанностей? Для того чтобы узнать это, прочитайте вопросы теста, разработанного английскими психологами, и подумайте: часто, иногда вам приходилось или никогда не приходилось...

1. Мастерить подарок своими собственными руками, чтобы избежать необходимости бегать по магазинам.
2. Покупать подарок заранее, воспользовавшись распродажей.
3. Заворачивать дешевый подарок в дорогую бумагу.
4. Посылать нежное послание вместо подарка.
5. Бесследно исчезать на время праздников.
6. Брать не ценой, а оригинальностью (например, дарить дешевый сувенир из экзотической страны).
7. Составлять обширный список магазинов и распродаж, даже если этот план требует значительных усилий.
8. Переливать обычное вино в красивую бутылку.
9. Скрывать отсутствие подарка за пышными поздравлениями и скромным букетом.
10. Сохранять простодушный вид, придя в гости вообще без подарка.
11. Дарить недорогие, но тщательно выбранные и полезные подарки.
12. Заранее составлять список подарков и определять сумму, которую вы собираетесь потратить.
13. Передаривать подарки, преподнесенные вам раньше и припасенные специально на такой случай.
14. Дарить лотерейный билет, упакованный в килограмм золоченой бумаги.
15. Заболеть накануне праздника и разослать открытки с извинениями.



Тест

Вопросы 1, 6, 11: за ответ «часто» поставьте три буквы «А», за ответ «иногда» — одну, за ответ «никогда» — прочерк.

Вопросы 2, 7, 12: за ответ «часто» поставьте три буквы «Б», за ответ «иногда» — одну, за ответ «никогда» — прочерк.

Вопросы 3, 8, 13: за ответ «часто» поставьте три буквы «В», за ответ «иногда» — одну, за ответ «никогда» — прочерк.

Вопросы 4, 9, 14: за ответ «часто» поставьте три буквы «Г», за ответ «иногда» — одну, за ответ «никогда» — прочерк.

Вопросы 5, 10, 15: за ответ «часто» поставьте три буквы «Д», за ответ «иногда» — одну, за ответ «никогда» — прочерк.

Подведите итоги: чем меньше букв вы записали в ответах, тем меньше вы склонны к бережливости и тем более жадности. Если на все пункты теста вы ответили тремя буквами, поинтересуйтесь, не было ли в вашей родне плюшкиных и гобсеков.

Теперь подсчитайте, каких букв вы написали в ответах больше всего.

Максимум букв А:

ВЫ ИЗОБРЕТАТЕЛЬНО ЭКОНОМНЫ

Возможно, вы немного скуповаты, но прилагаете так много фантазии, чтобы скрыть это, что лишь самые проницательные раскроют ваш секрет. Ваш девиз: подарок может быть недорогим, но должен быть оригинальным. Вы просто суперспециалист на всякие изобретательные трюки.

Максимум букв Б:

ВЫ ОРГАНИЗОВАННО ЭКОНОМНЫ

Вы очень бережно относитесь к содержимому вашего кошелька, но компенсируете невозможность тратить крупные суммы большим количеством энергии, потраченной на процесс покупки подарков. Ваш конек: тщательное изучение рынка, поиск адресов дешевых магазинов, покупки, сделанные заранее во время распродаж. Вы готовы пройти пешком большие расстояния, но всегда делаете покупки по заранее намеченному плану.

Максимум букв В:

ВЫ ЭКОНОМНАЯ ПЛУТОВКА

Вы обожаете пускать пыль в глаза, украшая копеечные подарки тоннами яркой бумаги и перешивая престижные этикетки на дешевую одежду. Вы прячете подаренные вам вещи, для того чтобы передарить их при случае. Ведь главное для вас произвести впечатление.

Максимум букв Г:

ВЫ СЕРДЕЧНЫ, НО ЭКОНОМНЫ

Вы не можете позволить себе шикарные дорогие презенты. Зато, как никто другой, вы умеете выразить свои чувства в виде многочисленных комплиментов и поздравлений. Вы выстреливаете ими как из пулемета во все стороны с такой скоростью, что никому в голову не придет задуматься, почему вы пришли без подарка.

Максимум букв Д:

ВЫ НАСТОЯЩАЯ ЖАДИНА

Одни пускаются на хитрости, другие рассыпаются в нежных чувствах, третьи экономят за счет тщательно разработанного плана. Вы же просто-напросто неспособны преодолеть свою природную бережливость. Поэтому в период праздников вы преображаетесь в угрюмую медведицу или в бесследно пропавший призрак. Конечно, вас не упрекнешь в неискренности, но все-таки постарайтесь понять, что дарить бывает не менее приятно, чем получать подарки.



БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

Как звучит обычное новогоднее пожелание? «С Новым годом! С новым счастьем!» И неважно, новое счастье или старое, главное, чтобы оно у человека было. Обычно, когда спрашивают, счастлив ли кто-то, речь прежде всего идет не о карьере и личных успехах, а о любви и счастье в личной жизни. Не всегда она получается таковой с первой попытки. Некоторым приходится пробовать снова и снова. У тех, кто все-таки нашел свое семейное счастье, есть свои рецепты и советы, основанные на личном опыте и, возможно, они помогут и вам.

БУДЬТЕ МОЛОДЫ ДУШОЙ

В 41 год я развелась, прожив с мужем почти 20 лет, потому что он влюбился в молоденькую девушку. Я понимала, что виновата не физиология, в постели у нас все было отлично, поэтому, услышав его признание и просьбу о разводе, задала только один вопрос: «Почему?» А в ответ услышала: «Она такая молодая, задорная, и при этом такая трогательная, совсем не знает жизни, мне хочется оградить ее от всех неприятностей, защитить. Рядом с ней я чувствую себя снова молодым и... живым».

Так что я желаю женщинам всеми силами сохранять в себе молодость духа. Чувствуйте и живите, как будто вам всегда 18. Мужчинам любого возраста нравятся немного сумасбродные, наивные, забавные и беззаботные женщины. Понятно, что взрослая женщина не должна вести себя как девчонка, но дух молодости истреблять в себе нельзя. Ведь если вы станете чересчур серьезной, превратитесь в брюзгу, зачерствеете душой и будете критически относиться ко всему окружающему, ваш мужчина начнет искать другую женщину, скорее всего моложе, чтобы вновь ощутить с ней радость жизни. Так дайте ему ощущение этой радости. **Лариса, 46.**

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ОБИДАМ РАЗЪЕДИНИТЬ ВАС

Когда я первый раз была замужем, то пугалась каждой ссоры с мужем. Мне казалось, что любящие люди не могут так жестоко сражаться за свою пра-

воту в споре. Я долго переживала, услышав в пылу спора несправедливые слова. Из-за обиды за сказанное я долго не могла пойти на примирение, даже когда страсти уже утихали, подолгу дулась на мужа. Уверена, что эти обиды и стали причиной нашего развода. Во втором браке я поняла, что в запале ссоры я не только слышу, но и сама говорю не очень приятные слова. А ведь ссоры возникают не от желания наговорить друг другу обидных слов. Они случаются, когда супруги пытаются найти компромисс и решить возникшую проблему, пусть и через ссору. Можно, конечно, обижаться за сказанное, а можно попробовать понять причину, услышать истинный смысл того, что скрывается за неприятными словами — боль, желание разобраться, недовольство происходящим — ту проблему, которую и призвана решить ссора. Конечно, трудно не обращать внимание на обидные слова, но надо понимать, что они произнесены в пылу ссоры и сказаны от бессилия и невозможности достучаться до противоположной стороны. Если ждать от ссоры одних обид, вы их и получите. Но лучше постараться увидеть ту проблему, что за ними скрывается. **Ольга, 45.**



БЕРИТЕ ПРИМЕР С МУЖЧИН

Как всякая женщина, я слишком много говорю, потому что именно в разговоре женщины решают многие из своих проблем, нам их надо проговорить и услышать. Мужчины устроены иначе, они любят действовать. Только с третьим мужем я обнаружила, что всякий раз, когда я заменяла слова поступками, я добивалась большего успеха в общении с ним. Например, вместо того чтобы долго объяснять ему, что вы хотите, чтобы он целовал вас на прощание, возьмите и покажите ему, как это делать! **Елена, 38.**





ВСЕ МУЖЧИНЫ ОДИНАКОВЫ

Если в вашей семье происходят бесконечные споры по пустякам, не думайте, что это проблема только вашей семьи. Поверьте, все мужчины в чем-то одинаковы. Опыт трех моих браков позволяет это утверждать. Дело не в вашем муже, просто ни один из мужчин никогда не поверит своей жене, что она знает лучше него, где нужно свернуть, чтобы не попасть в пробку, любой мужчина не слышит ничего, если по телевизору идет его любимая передача, и терпеть не может ходить с женой по магазинам. **Анна, 35.**

НИКТО НЕ ВИНОВАТ

Мой второй муж бесил меня тем, что в случае даже малейшей неприятности, начинал искать виновных. Мне же всегда было наплевать на то, кто виноват, главное — побыстрее найти решение проблемы, но он не давал мне сосредоточиться на этом, мешал своими глупыми поисками виноватых, отвлекал бесполезными разговорами и спорами. Со временем я поняла, что он боится того, что виноватым окажется именно он, и заранее начинает защищаться, хотя не это было главным. Теперь, как только возникает непредвиденная ситуация и я вижу, как муж набирает воздух, чтобы завести свою песню про виноватых, я сразу говорю, что его вины в сложившейся ситуации нет, но мне бы очень пригодилась его помощь в том, чтобы найти выход и все исправить. Обычно после этих слов он облегченно выдыхает и через пять минут начинает выдавать один способ за другим. В результате вдвоем мы находим решение очень быстро. А раньше мы сначала долго препирались по поводу того, кто виноват, вместо того, чтобы искать выход. **Марина, 41.**

ПУСТЯКИ НЕ ПОВОД ДЛЯ ССОРЫ

Мой первый студенческий брак распался, как только мы с мужем переехали на съемную квартиру. Оказалось, что у нас совершенно разное представление об организации быта. Мы любили друг друга, но постоянные ссоры из-за бытовых мелочей в конце концов сделали нас врагами. Во втором браке, уже зная, насколько нелегко жить под одной крышей с другим человеком, даже если этот друг — ваш любимый супруг, но воспитанный в иных условиях, у которого свои привычки и мне не дано «ломать» их, как и ему мои, я решила не обращать внимание на мелочи. В конце концов каждый из нас имеет право на собственное мнение о том, на какой полке в холодильнике хранить масло и какой нужно покупать кетчуп. Муж и жена вовсе не должны быть всегда согласны по поводу таких мелочей и любить одно и то же. Теперь я покупаю мужу на завтрак сдобную булку, а себе цельнозерновой хлеб, и не считаю, что выбор хлеба — это повод для спора. **Екатерина, 28.**



ФЛИРТУЙТЕ ТОЛЬКО С НИМ

Мужчины любят, когда на них смотрят с обожанием, поклонением и вожделением. И пусть такие взгляды ваш муж ловит не столько от посторонних женщин, сколько от вас. Возьмите его за руку, когда идете с ним по улице, шепните на ухо что-нибудь сексуальное или просто скажите, что для вас он — «самый лакомый кусочек». Поверьте, ваша семейная жизнь станет чуть-чуть привлекательнее. **Светлана, 32.**

ИГРАЙТЕ ПО ЕГО ПРАВИЛАМ

Как бы вам ни хотелось самой быть лидером в семье, мужчины привыкли считать эту роль своей, просто потому что они мужчины. Конечно, вы можете бодаться за это место, как, например, я делала с двумя мужьями. Но поверьте, толку будет мало. На вторых ролях согласится быть только мямля, а из таких никогда не получаются хорошие мужья. Поэтому послушайте моему совету и отдайте бразды правления в руки мужа. Мужчине просто необходимо властвовать, контролировать и командовать. Он обязательно должен ощущать себя главным и хотя бы в чем-то чувствовать свое превосходство. Эта необходимость заложена в самой мужской природе, и если ее намеренно подавлять, мужчина перестает чувствовать себя мужчиной. А женщина, пытаясь занять главенствующее положение, теряет опору в виде мужского плеча и взамен приобретает множество обязанностей и забот. Вам это нужно? **Инга, 38.**

БЕРЕГИТЕ ЛЮБОВЬ

Прожив с супругом долгое время, я стала считать, что любовь в браке — это нечто само собой разумеющееся. Что она у нас есть и никуда не денется. Поэтому довольно часто я испытывала ее на прочность. Не думала, что если я нарушу данное мужу обещание или обижу его необдуманным поступком, он станет любить меня меньше. Оказалось, станет, а скорее, просто сначала перестанет доверять, а потом и любить, потому что нет любви без доверия. Отношения со вторым мужем изначально складывались довольно трудно, я их холила и лелеяла, боялась неосторожным движением, словом или поступком разрушить зарождающееся чувство. Я до сих пор стараюсь сохранить такое же отношение к нашей любви, хотя мы прожили вместе уже 10 лет. Помните, что любовь, проверенная временем, заслуживает такого же бережного отношения и уважения, как и новая влюбленность. **Татьяна, 46.**



Мы дружим с девочками со школы. По счастью все остались жить в родном городе. Так случилось, что даже их замужество не прервало нашего общения и переросло в дружбу семьями. Из подруг только я не замужем. Поскольку все пока бездетные, мы любим проводить вместе выходные, отмечать праздники. Не пойму, почему в последнее время муж одной из моих подруг стал как-то странно вести себя со мной: строит мне глазки, делает намеки, лезет обниматься, причем все это происходит, когда никто не видит. Я не знаю, что мне делать. Закатить ему оплеуху? Не хочу позорить его перед остальными, да и ведет он себя так странно только наедине. Кроме того, я боюсь, что его жена (моя подруга) подумает, что я сама провоцирую его, хотя этого нет и в помине. Я не хочу терять дружбу из-за этого озабоченного болвана.

Раньше я так любила наши праздники, а теперь мне просто неприятно туда идти. Что мне делать?

В таких ситуациях, как говорится, все зависит от женщины. Если Вам совершенно не нужны ухаживания мужа подруги, скажите ему об этом без стеснения, иначе можно попасть в двусмысленную ситуацию, и тогда Вам придется объясняться с подругой. Не хотите испортить с ней отношения — расставьте все точки над i сами. А главное — не бойтесь испортить отношения с ее мужем, вполне вероятно, что он когда-то в состоянии подпития просто так с Вами пошутил, но, не встретив Вашего отпора, теперь думает, что Вы ждете его знаков внимания, и просто продолжает игру.

У меня подруга детства Юлька, с которой мы еще в садик ходили вместе. Мы всегда были близки, помогали друг другу, делились своими девичьими секретами. Пять лет назад она познакомилась с парнем и встречалась с ним целый год. Я и рада была за подругу, потому что они были красивой парой, и завидовала ей, потому что Сергей — парень красивый, высокий, веселый — очень мне нравился. Через полгода после того, как они расстались, мы с Сергеем стали встречаться, полюбили друг друга и поженились. Юля тоже вышла замуж, и мы теперь дружим семьями, часто встречаемся и

вместе проводим время, много шутим, разыгрываем друг друга, веселимся от души. Но иногда мне кажется, что во время общения Юли с моим Сергеем у них проскальзывают какие-то воспоминания, какие-то «свои» словечки, шутки, иногда они смотрят друг на друга с нежностью. Может быть, мне это кажется, ведь их отношения давным-давно стали прошлым? А вдруг их чувства еще не совсем угасли и вспыхнут вновь? Подскажите, как мне избавиться от подозрений и успокоиться.

Если Вы считаете Юлю своим настоящим другом, если у вас никогда не было секретов друг от друга, поговорите с ней откровенно. Выскажите свои сомнения, поделитесь опасениями, наконец, спросите прямо, какие чувства она сейчас испытывает к Вашему мужу. Иногда такой откровенный разговор помогает развеять подозрения, и дружба от этого становится только крепче. Ну а если Вы уловите в ответах подруги какую-то недоговоренность или фальшь, тогда надо серьезно задуматься: продолжать ли дружить с этой семейной парой. Возможно, Юлю надо плавно и незаметно перевести в разряд приятельниц и встречаться с ней только с глазу на глаз на кухне за чашкой чая, чтобы не создавать условий для общения с Вашим мужем.

В институте мы подружились с Викой, жили в общежитии в одной комнате, вели совместное хозяйство, делились секретами и переживаниями. Когда на третьем курсе она вышла замуж и переехала к мужу, мы сохранили дружеские отношения. Я помогала ей с ребенком, несколько раз мирила их с мужем. Через два года я вышла замуж и сразу начала замечать перемену в ее отношении ко мне. Вика перестала мне звонить, хотя раньше мы могли болтать часами. Когда у меня родился ребенок, я предложила ей быть его крестной, мне казалось, это вернет нашу бытую близость, она с радостью согласилась, но после крестин наши отношения не изменились. Несколько раз я просила ее посидеть с моим ребенком, но она всегда находила причины и отказывалась.

Наши мужья дружат, немного подросшие дети увлеченно играют друг с другом, а мы с подругой чаще всего сидим и молчим. Нам

стало не о чем говорить. Почему так получилось?

Подумайте хорошенько и проанализируйте ваши отношения с подругой. Может быть, за это время изменился ее социальный или имущественный статус? К сожалению, бывшие друзья, оказавшись на разных ступенях общественной, образовательной или финансовой лестницы, зачастую перестают не только находить общие темы для разговоров, но даже узнавать друг друга.

А возможно, Вашей подружке просто удобно было иметь рядом человека, которого легко использовать. В ранней юности Вы нужны были ей, чтобы поплакаться «в жилетку», обсудить личные проблемы, получить совет, а когда она вышла замуж, по привычке пользовалась Вашей готовностью прийти ей на помощь. Получается, что ее отношение к Вам было исключительно потребительским. Именно поэтому, когда за помощью стали обращаться Вы, у нее всегда находились причины для отказа.

Если Вы ничем не обижали подругу, если в какой-нибудь откровенной беседе с ней не допускали какого-либо нелестного или критического замечания в ее адрес, в адрес ее супруга или ребенка и не можете вспомнить никакой обиды, даже нечаянно нанесенной ей, значит, ваши отношения просто исчерпали себя. Использовать Вас она больше не может, а в другой роли Вы ей неинтересны.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Скажите, если находишь икону, это что-то значит?

Это значит, что Господь вас призывает в храм. Потому что любая икона — символ Божественного присутствия в нашей жизни. И если мы православные, а Бога в нашей жизни нет, то задача Бога в том, чтобы обратить внимание на Себя, хотя бы в данной ситуации.

Почему усопших поминают четным количеством конфет или приносят на кладбище четное количество цветов?

О четном количестве конфет могу сказать, что это выдумка, а четное количество цветов — это общепринятое мировое традиционное воздаяние почестей усопшему. Также напоминаем о том, что усопшие поминаются не только конфетами, но и любыми другими продуктами (фрукты, печенье, масло подсолнечное, соленья и прочее), кроме мяса и рыбы.

Можно ли пользоваться четками для молитвы простому человеку или это прерогатива монахов?

Четки это не прерогатива, а всего лишь церковный атрибут, который имеет определенные символы и понятия. Для монаха — это неотъемлемая часть его (монашеской) одежды, а для обыкновенного человека четки могут быть обыкновенными счетами в исполнении какого-либо молитвенного правила.

Сколько по времени можно жить при монастыре простому мирянину? И что для этого нужно? И чем

отличаются трудники от послушников?

Нлюбое проживание в монастыре мирских людей ограничивается благословением игумена или наместника монастыря. Именно поэтому, перед тем как заселиться в монастырь, люди сначала отправляются к священноначалию монастыря за благословением на проживание. Выслушав причину, по которой человек приехал, игумен определяет срок проживания и назначает какое-либо послушание. Трудники отличаются от послушников тем, что они не ходят на монашеское молитвенное правило и не несут череды в богослужебных чтениях, пении и неусыпаемой псалтири. Также некоторым послушникам благословляется ношение монашеской одежды.

Этим летом на Кипре я посетила храм Св. Лазаря и в нем, как и все, прикладывалась к священным изображениям на царских вратах и

иконостасе. А недавно прочитала, что без благословения священника этого делать нельзя. Так ли это?

У нас — православных христиан — 15 поместных церквей. В каждой поместной церкви есть свои обычаи и традиции. Например, в русской православной церкви к иконостасу не то что прикладываться, даже подходить нельзя. И чтобы человек этого не сделал, выстраиваются определенные ступени перед иконостасом, вывешиваются таблички, а в некоторых храмах делаются специальные ограждения. В кипрской православной церкви — все наоборот: там, напротив, даже рекомендуется приложиться к иконостасу и другим местам, приближаться к которым в русской православной церкви запрещено. Т. к. традиционно все святыни, которые присущи киприотам (а именно: мощи святых, чудотв. иконы и т. п.), устанавливаются в нишах иконостаса и т.д.

Моя подруга крещеная, но неверующая, недавно умерла. Перед смертью



она попросила, чтобы ее кремировали, а прах развеяли, чтобы не напрягать детей хождением на кладбище. Я понимаю, что сделано все не по-христиански, но могу ли я молиться за нее, заказывать панихиду, ведь она была крещеная?

Аа, конечно. Это непосредственная задача христианина — молиться за живых и усопших. Поэтому чаще поминайте ее всеми заупокойными богослужениями.

Что такое «сороковая» молитва?

Под «сороковой молитвой» подразумеваются те молитвы, которые вычитывает священник в Храме над матерью и младенцем в сороковой день по рождению.

Кому молиться в семейных нуждах? Дома невыносимая обстановка.

Первый помощник в семейных нуждах — это святитель Николай чудотворец. Если проблемы касаются непосредственно мужа и жены, то — благоверные князья Петр и Феврония Муромские. Но на любую молитву необходимо взять благословение у местного священника.

Православный календарь на январь

(новый и старый стиль)

- 2 января / 20 декабря** — Прав. Иоанна Кронштадтского
- 3/21** — Свт. Московского Петра, всея России чудотворца
- 6/24** — Навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник)
- 7/25** — Рождество Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
- 12/30** — Прав. Иосифа Обручника, Давида царя и Иакова, брата Господня. Свт. Макария, митр. Московского
- 13/31** — Отдание праздника Рождества Христова
- 14/1 января** — Обрезание Господне. Гражданский Новый год по старому стилю
- 15/2** — Преставление и второе обретение мощей прп. Серафима, Саровского чудотворца
- 18/5** — Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник)
- 19/6** — Святое Богоявление. Крещение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
- 20/7** — Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
- 23/10** — Св. Феофана, Затворника Вышенского
- 25/12** — Мц. Татианы и с нею в Риме пострадавших
- 27/14** — Отдание праздника Богоявления. Равноап. Нины, просветительницы Грузии.

Актеры обычно готовы идти на любые лишения ради роли, которую очень хотят получить. Особенной жертвенности требует от них необходимость набрать вес, ведь почти все голливудские знаменитости прилагают массу усилий как раз для обратного — поддержания спортивной формы и нормального веса. Но потенциальный успех может сподвигнуть актеров и на большие трудности, чем обжорство. Кто-то, набрав вес, находит в этом положительные моменты, кто-то, наоборот, дает себе клятву, что больше никогда и ни за что не станет издеваться над своим организмом.

ВСЕ РАДИ ЭТОЙ РОЛИ

Роль серийного убийцы в фильме «Монстр» потребовала от актрисы **ШАРЛИЗ ТЕРОН** поистине беспрецедентной жертвы: измениться практически до неузнаваемости и из писаной красавицы превратиться в жуткое чудовище. Эта страшная метаморфоза подразумевала и изменения в фигуре звезды: из привлекательной стройняшки ей надлежало стать отвратительной толстухой. Надо отдать актрисе должное: подобный эксперимент ее не испугал, и она бесстрашно набросилась на пончики и кока-колу. Ее героизм был щедро вознагражден: результатом остались довольны и режиссер, и партнер по фильму, и сама Шарлиз. Мучилась она не зря, эта роль принесла ей немало престижных наград, в том числе и Оскара за лучшую женскую роль.



Британская кинодива, звезда фильма «Авиатор» **КЕЙТ БКИНСЕЙЛ** совсем не горевала по поводу девяти лишних килограммов, набранных ею для роли в этом фильме, поскольку ее округлившаяся фигурка пришлась по вкусу ее тогдашнему мужу. «Когда мои грудь и бедра увеличились в размерах, Лен сказал, что, пополнев, я стала выглядеть очень женственно и соблазнительно. Он был в восторге от моей новой внешности, а я обрадовалась, потому что он не испугался и не бежал от меня. Теперь я точно знаю, что Лен никуда от меня не денется, если я когда-нибудь решу дать волю аппетиту и перестану следить за фигурой», — признавалась актриса. Оказалось, что наличие лишних килограммов не самое страшное испытание для брака, потому что Кейт после фильма похудела, но это не помогло ей сохранить брак.



Для одной из ролей в фильме «Царство небесное» красавчику **ОРЛАНДО БЛУМУ** было рекомендовано набрать



несколько килограммов, но не жира, а мышечной массы. Орландо не покидал стен спортзала и в результате стал выглядеть более мужественно к радости и удовольствию своих поклонниц.

Актер **РОБЕРТ ДЕ НИРО** знаменит не только своим талантом и великолепной игрой. Мало кому известно, что в 1980 году он установил официально зафиксированный мировой рекорд по количеству набранных килограммов, требовавшихся для исполнения роли в фильме «Бешеный бык». Он поправился на 30 килограммов. Роберт продержался на троне победителя семь лет, пока его соратник по цеху, актер Винсент Д'Онофрио, известный нам по сериалу «Закон и порядок», не побил этот рекорд, набрав 35 килограммов для роли в фильме прославленного Стэнли Кубрика «Цельнометаллическая оболочка».



Чтобы получить мускулатуру воина, **КРИСУ ХЕМСВОРТУ** для роли Тора пришлось сменить рацион, есть красное мясо, пить протеины и пройти силовые занятия с тренером, который служил в подразделении «морских котиков». Как результат — плюс 9 кг мышечной массы, внушительные бицепсы, мощные плечи и сильные руки. Такой красоты Крису удалось добиться исключительно благодаря упорству, а вовсе не стероидам, как думают многие.



Актер **ВЭЛ КИЛМЕР** полнел дважды. В первый раз ему пришлось набрать дополнительные килограммы для роли легендарного Джима Моррисона в фильме «Дорз», а позже — для съемок в блокбастере «Александр». Оба раза актер был рад выполнить требование режиссера поправиться, поскольку в обычной жизни ему приходится сдерживать свой аппетит и следить за фигурой, что ему не очень нравится.



А вот **ТОНИ КОЛЕТТ**, напротив, поклялась, что больше никогда не пойдет на поводу у режиссеров и ни за что не согласится на эксперименты со своим весом, чтобы получить престижную роль. Актриса, которой впервые пришлось поправиться для съемок в фильме «Свадьба Мьюриэлл», вновь налегала на сладкие молочные коктейли и высококалорийную пиццу, чтобы сыграть Розу в фильме «Подальше от тебя».

«Режиссер хотел, чтобы я набрала целых двадцать пять килограммов, но я просто не в состоянии была это сделать.

Больше никогда не буду поправляться ради фильма. Это очень трудно. К тому же потом требуется слишком много сил и времени на восстановление организма. Представьте, как трудно вернуть былую форму, если до этого каждый день приходилось питаться пиццей, молочными коктейлями, сыром и вином! Но самым ужасным для меня было прекратить занятия в спортзале. Если я отказываюсь от физических упражнений, мои мышцы теряют упругость, и я чувствую себя вялой и больной», — рассказывала Тони.

Ч чтобы заменить одного из актеров и сыграть бородатого шпиона в фильме «Сириана», любимцу женщин **ДЖОРДЖУ**

КЛУНИ пришлось решить непосильную задачу: поправиться на 15 килограммов всего за один месяц! По его собственному признанию, «это был один из самых ужасных месяцев моей жизни». В интервью одному из популярных журналов он добавил, что был вынужден питаться девять раз в день, и каждый прием пищи был похож на конкурс по обжорству. После такого пищевого марафона, вызвавшего у актера чувство отвращения к собственному телу, Клуни поклялся больше никогда не подвергать свой организм подобным испытаниям и в будущем решил отказаться

от ролей, которые потребуют от него лишних килограммов.

Д ля участия в съемках фильма «Полиция Майами. Отдел нравов» режиссер попросил **КОЛИНА ФАРРЕЛЛА** слегка «подкачаться» и поправиться. Однако актер перестарался:

его любовь к вечеринкам, веселым компаниям и

пышным застольям сыграла с ним злую шутку. Он настолько растолстел, что создателям фильма пришлось отказаться от сцен с его обнаженным торсом. Вместо стальных мышц актер продемонстрировал заплывшее жирком тело.

Т ОМУ **ХАРДИ** пришлось всего за 5 недель набрать 20 кг, но не просто веса, а мышечной массы, чтобы режиссер смог снять

накачанный торс самого опасного

го британского преступника Чарльза Бронсона, роль которого играл Том. В результате актер, который должен был все эти пять недель есть и тренироваться, чтобы накачать торс, заметил, что рядом с такой фактурной верхней частью тела его ноги выглядели тонкими, как у аиста.

М иниатюрной **РЕНЕ ЗЕЛЛЬВЕГЕР** толстеть пришлось дважды: в первый раз для сделавшей ее знаменитой роли Бриджит Джонс в фильме «Дневник Бриджит Джонс», во второй — для продолжения истории в сиквеле «Бриджит Джонс: грани разумного».

«Когда мне пришлось это сделать в первый раз, я многому научилась. Я поняла, что мы

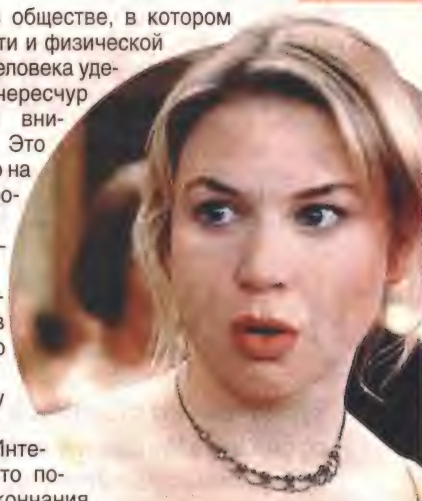
живем в обществе, в котором внешности и физической форме человека уделяется чересчур большое внимание. Это повлияло на мое мировоззрение», — призналась актриса в интервью американскому журналу «Вог».

Интересно, что после окончания съемок фильма, который принес звезде состояние в 24 миллиона долларов, известная диетическая компания «Блюстителли веса», пропагандирующая здоровый образ жизни и принципы правильного питания, предложила Рене сумму в 3,2 миллиона долларов, чтобы она похудела, используя их план питания. Они обещали выплатить актрисе по 100 000 долларов за каждый сброшенный фунт лишнего веса (около 450 граммов), если в общем она сумеет похудеть на 15 кг. Как прокомментировал ситуацию один из репортеров, «это самый легкий способ заработать деньги. Сначала тебе платят за то, чтобы ты растолстел, а потом — еще и за то, чтобы похудел. Просто невероятно!»

Неважно, приняла она это предложение или нет, но Рене быстро рассталась с килограммами Бриджит Джонс, за что получила титул голливудской «королевы похудения».

Д ЖАРЕД ЛЕТО, как и Рене Зелльвегер, знаменит тем, что часто вынужден худеть или толстеть ради ролей. В фильме «Далласский клуб покупателей» его герой весил на 18 кг меньше, чем Джаред, а чтобы сыграть Марка Чепмена, убившего Джона Леннона, актер набрал около 30 кг, усиленно питаясь всевозможной калорийной едой.

Джареду трудно было даже ходить с таким весом, из-за резкого увеличения веса актер даже заболел подагрой. Но, как ни странно, он уверяет, что эти ощущения помогли ему понять человека, роль которого он играл, и мотивы его поступков. Джаред считает, что то, как Марк мучился всю жизнь, и его физическое состояние очень сильно повлияли на то, кем он стал и что он сделал.



Две лани из трех: Алла Юганова и Екатерина Копанова

«Три лани на алмазной тропе», «Трое в лифте, не считая собаки», «Марафон для трех граций», «Погоня за тремя зайцами», «Убийство на троих» — это названия известных и довольно качественных мини-сериалов по мотивам ироничных детективных романов Натальи Александровой о похождениях трех подруг, любительниц опасных приключений и частных расследований труднораскрываемых преступлений. Главные роли исполняют три замечательные российские актрисы Юлия Такшина и две наши сегодняшние героини: Алла Юганова и Екатерина Копанова.



Птичка певчая Алла Юганова

Роль в фильме «Птичка певчая», возможно, одна из самых любимых в творчестве Аллы Югановой, потому что история о юной, начинающей певице близка ей как никому из современных актрис. Кроме работы в театре и съемок в фильмах, Алла является солисткой и автором текстов многих песен музыкальной группы «Девушкин сон», исполняющей мелодичную атмосферную музыку, стиль которой сами участники коллектива определяют как

«нереальный рок». Коллектив необычен еще и тем, что обходится без продюсеров: музыканты сами определяют репертуар и места выступлений. Свободный полет в музыкальном жанре и в способе существования привлекает актрису и она отдает большую часть свободного от профессиональной работы времени этому проекту. Более 10 лет «Девушкин сон» удерживает Аллу Юганову в своих объятиях, по ее словам, пение на сцене дает дополнительную энергию для творчества, наполняет новыми впечатлениями. Это не главный путь ее жизни, но затаенная тропинка, на которой созерцаешь нечто особенное. В отличие от полной передергив судьбы ее героини из «Птички певчей», приехавшей в Москву из глубинки пытаться стать певицей, Алла родилась в столице. Мама ее, преподаватель музыки, так любит кино, что и сама ходила, и двух своих дочек часто водила на съемки фильмов — они вместе участвовали в массовках.

Учась в школе, Алла занималась в театральной студии «Образ», затем в «Школе искусств Святого Георгия». За год до окончания средней школы Алла решила сдать экзамены в театральный вуз — попробовать свои силы, чтобы окончательно определиться с выбором профессии. И на удивление легко прошла все туры творческого конкурса в Щепкинском высшем театральном училище, став вольнослушательницей. Это так вдохновило ее, что за полгода она сумела экстерном сдать все школьные экзамены и стала полноценной студенткой актерского факультета. И уже на втором курсе ее пригласили в Малый театр на роль белочки в «Сказке о царе Салтане», а затем доверили главную роль — Герда в «Снежной королеве».

Учеба в знаменитой «Щепке», роли на сцене прославленного театра — казалось бы, счастливая судьба, безоблачный путь! Но так, к сожалению, практически не бывает. Вот и Аллу Юганову однажды не просто озадачил, ввел в ступор вердикт одного из ее преподавателей: «Ты всю жизнь будешь играть маленьких девочек, а потом резко перейдешь на комических старух». Это была психологическая травма. Может, у кого другого опустили бы крылья, но у Аллы уже был опыт преодоления субъективного мнения о ней окружающих. Так, среди одноклассников какое-то время она чувствовала себя гадким утенком: хрупкая, с веснушками и рыжими волосами — ее часто дразнили сверстники. Но в какой-то момент произошла перемена — сама себя почувствовала лебедем, и в школе у нее появилось новое прозвище — Барби — за красоту и стройность. А после окончания вуза ее взяли в знаменитый «Ленком», где сыграла она не только юную Фаншетту в «Женитьбе Фигаро», но и Нину Заречную в «Чайке», и по сей день там работает. Об этом она даже мечтать не смела, случай поспособствовал встрече с Марком Захаровым. На предпоследнем курсе студенты показываются в разных театрах в надежде, что их пригласят после окончания учебы на работу. Так, один из однокурсников хотел попасть в «Ленком», подготовил сцену из спектакля и попросил Аллу ему подыграть... В результате отметили женскую роль и пригласили на работу Юганову. Она думала, что только в массовке и будет выходить на сцену «Ленкома», а оказалась главной претенденткой на роль Кончиты в культовом спектакле «Юнона и Авось». Ей предлагают роли в спектаклях и других известных театров столицы — в Театре Наций, в Театре музыки и поэзии Елены Камбуровой, в театре «Квартет И».

Но большинство зрителей ее знают по работам в художественных фильмах и телесериалах. Еще будучи студенткой третьего курса, она получила одну из главных ролей в турецком фильме «Балалайка», затем снялась в нескольких эпизодических ролях, а в 2003-м — снова главная роль в сериале «Сибирочка». Эту работу Алла считает этапной, с ней пришла популярность у зрителей, а сама актриса полюбила съемочный процесс. На сегодня ее фильмография насчитывает более 50 картин: среди них такие, как «Близнецы», «Тариф на любовь», «Мой личный враг», «Утесов», «Достоевский», «Замуж в Новый год», «Перекрестки», «Женщины», «Тетя Маша». И как тут не посмеяться над потерпевшим фиаско пророчеством о «маленьких девочках и старухах».

В начале 2020 года ей исполнится 38 лет, но эта цифра может пугать только несостоявшихся в профессии и плохо выглядящих внешне женщин, а Алла светится добротой и красотой, наполнена творческой энергией и сверх меры занята любимым делом. Правда, одна-

жды она давала себе зарок не перегружаться работой, избегать бессмысленных встреч, ценить свое время. Это осмысление образа жизни случилось после нападения на нее преступника в подъезде. Мотивы неизвестны, но нанес он несколько ударов ножом и скрылся. К счастью, лезвие ножа вошло во флакон геля для душа, который лежал в сумочке, прислоненной к животу. Это случилось в 2005 году, когда Алла жила с мамой, и та ее потом еще долго встречала вечерами из театра.

Сейчас Алла уже сама мама, ее дочке Ане 7 лет. Они живут вдвоем и счастливы. Имя отца дочери она нигде не называет, хотя в многочисленных статьях о ней отцом ребенка считают актера Павла Кузьмина, с которым были близкие отношения после расторжения ее первого брака. Замуж Алла вышла за человека, профессионально далекого от мира искусства, брак их продлился всего 2 года. А с Кузьминым хоть были знакомы еще студентами, но Алла училась курса на три старше и на Павла тогда внимания не обращала. Гораздо позже они случайно встретились на катке и после не расставались, повинувшись вспыхнувшему сильному чувству. Но и эта история продлилась только 2 года.

В 2016 году Юганова сыграла главную роль в сериале «Замуж в Новый год», где на голову ее героини прямо с неба сваливается Дед Мороз, в которого она после многочисленных мелодраматических историй влюбляется, и даже выходит замуж. Пожелаем и Алле личного счастья накануне Нового года.

Екатерина Копанова

В ожидании чуда

В 2007 году на экраны выходит романтическая комедия «В ожидании чуда», свою первую главную роль исполняет в ней рыжеволосая красавица с веселыми веснушками и доброй детской улыбкой, 22-летняя актриса Екатерина Копанова. Фильм принес ей популярность у зрителей, а кинокритики сравнили ее по искренности существования в кадре с Ириной Муравьевой и Натальей Гундаревой. Героиня фильма — девушка, верящая в чудеса, ожидающая прица на белом коне, который-таки появляется и делает ее жизнь сказкой. А своего принца, в своей жизни Екатерина встретила на следующий год, пусть не на белом коне, а в матросской форме, но такого же желанного, любящего и заботливого.

Ее принца зовут Павел Палкин, он юрист, познакомился на съемках телесериала «Мины в фарватере» в 2008-м, в Севастополе. Павел тогда проходил

срочную службу в Черноморском флоте. Его и других матросов по просьбе кинематографистов начальство откомандировало на съемочную площадку для участия в массовке: так случайная встреча обернулась не просто влюбленностью, но сильным взаимным чувством, созданием семьи, с венчанием, с православными традициями, с рождением желанных детей, которых у счастливых супругов уже четверо! — дочери Лиза и Злата, сын Федор, а в этом году родилась малышка Даша. В отличие от многих актрис, пользующихся услугами няни, Екатерина к воспитанию детей чужих не допускает: старших возит с собой на съемки, младших оставляет с мужем, иногда помогает бабушка, в экстренных случаях. «Я для себя детей рожала, а не для няни. Не хочу дарить чужому человеку счастье, которое создано для меня. Если отдаться гастроям, театру или съемкам, можно многое пропустить, а я не хочу», — говорит Копанова. Пойдет ли кто из детей по стопам мамы-актрисы, думать еще рано, а вот то, что вырастут они добропорядочными людьми, чтящими Отечество свое, можно утверждать уже сейчас, судя по рассуждениям Екатерины: «Стараюсь воспитывать их в лучших традициях своего детства, так, как воспитывают всех детей в Севастополе — в духе патриотизма, любви к своей Родине. Считаю, что севастопольское воспитание — идеальное. Все мои знакомые выросли хорошими, порядочными людьми, с правильно устроенным мозгом».

Катя родилась в Донецке, но не прошло и двух недель, как ее родители переехали в Севастополь. Мама и папа сначала работали в ансамбле танца «Донбасс», а затем служили в Ансамбле песни и пляски Черноморского флота Российской Федерации. Оба — выпускники хореографических училищ. Балериной должна была стать и любимая, артистичная дочка, но в балетную школу маленькую Катю не приняли, причина — не подходящая комплекция. Девочка не растроилась: видела тяжелую закулисную работу танцоров, знала все ограничения, которые должны соблюдать балерины — и решила стать актрисой. Училась в специализированном классе с театральным уклоном, брала уроки живописи и академического рисунка. Еще до окончания школы подрабатывала официанткой, когда посетители с удивлением спрашивали, зачем такой ангел работает в ресторане, отвечала, что собирает деньги на поездку в Москву — поступать в театральный, и часто получала очень щедрые чаевые.

Поступила Екатерина в Высшее театральное училище им. Щукина, но не успела ощутить себя счастливой студенткой актерского факультета, как начались придиры ведущего педагога курса «по весовому признаку». Он все время заставлял ее худеть, называл Крымским Пельменем, и все время учил ее сидеть на диетах. Это изматывало и организм, и нервы, но уже

после окончания вуза ей стали предлагать роли, не обращая внимания на вес, а порой даже просили поправиться на несколько килограммов, чтобы ее замечательные веснушки «заиграли» на пухлых щечках. Роль, принесшая ей успех — простушка Лиза, превратившаяся в ослепительную красавицу Клару в картине «Крем». Тут ей даже взяли дублершу для демонстрации жировых складок в кадре. В ситкоме «Игрушка» она уже играла безоговорочную красавицу. Затем запомнилась зрителям в фильмах «Гадкий утенок», «СОБР», «Проверка на любовь», «Особенности национальной маршрутки», «Кровавая барыня», «Дурехи», «На Париж». Все ее персонажи, которых уже за пятьдесят — ведь актриса соглашается не только на главные, но и на второстепенные роли — так вот, все они положительные. Это кредо, принцип актрисы Екатерины Копановой — нести в мир только добро. От отрицательных ролей она категорически отказывается. Может, это даже в генах, ведь и родители, работая в прославленном танцевальном коллективе, несли людям исключительно радость. Несмотря на то, что за легкостью танца скрываются каждодневные изнуряющие репетиции, упорный труд, на лице артистов всегда ослепительные улыбки. Поэтому и работоспособность у Екатерины тоже от родителей: ее мама в 12 лет уехала из Донецка в Воронеж, чтобы учиться в хореографическом училище, а Катя в 16 — из Севастополя в Москву.

Сейчас ей 34 года, за плечами множество ролей, сыгранных не только с актерским мастерством, но и с любовью. А мечта ее такова: «Очень хотела бы сняться в военном фильме. Мечтаю о хорошей «военной роли». Чтобы сюжет картины был связан с периодом Великой Отечественной войны. А если бы еще и про героические события в Севастополе, было бы и вовсе идеально!»

Подготовила Мария Петрова



История эта случилась в то непонятное, суматошное и тревожное время, когда Советский Союз уже прекратил свое существование, а какая эпоха началась, было совершенно непонятно. Рассказал мне ее один из участников событий. Впрочем, об этом позже.

Итак, в новогоднюю ночь с 1989 на 1990 год обитатели общежития, расположенного в девятиэтажном одноподъездном здании, естественно, не спали. Все же Новый год! Новый год, несмотря на все раздрай и дразги, происходящие в стране, на пустые полки в магазинах, на остановившиеся заводы и фабрики, на совершенно туманное будущее.

Надо сказать, что общежитие это было густонаселенным и смешанным, то есть жили там в основном люди семейные, но были и одинокие, коих размещали по два человека на комнату. В общем, весело, должно быть, жилось там. Народу как кильки в банке, детишек толпы носятся, а кто еще не в состоянии носиться, шустро ползает под ногами у остальных. Шум, гам, крики, разборки, выяснения отношений, примирения, вопли подрастающего поколения. А тут еще и Новый год!

Комендант общежития, Александра Федоровна, женщина габаритная и суровая, помня живописное прошлогоднее новогоднее празднование, когда за одну ночь ей пришлось пять раз вызывать наряд милиции, три раза «скорую помощь» и один раз пожарных, на этот раз с утра пораньше тридцать первого скоропостижно уехала гостить к сестре в деревню, вывесив перед этим в холле общежития грозное объявление:

«Соблюдать в общежитии порядок!

Не курить!

Не сорить!

Не дебоширить!

Нарушители порядка и дебоширы будут выселены из общежития навсегда!

Лифт отключен до 4 января.

Звонить: пожарным — 01, в милицию — 02, в «скорую помощь» — 03.

С Новым годом!»

Мужики аж вздохнули: низкий поклон вам, Александра Федоровна, за такой шикарный новогодний подарок. И едва дверь за комендантом за-

крылась, некий самородок-Левша из народных умельцев с помощью парочки проводков подключил лифт. Ну не тащиться же, в самом деле, пешком на верхние этажи?

Кобеду общежитие гудело, как рабочий улей, в коем обитает здоровая и дружная пчелиная семья. Женщины толклись на кухнях, где дым вперемешку с паром стоял коромыслом. Дети в предвкушении праздника с воплями и писками носились и ползали по коридорам секций. Мужчины деловито дымили в туалетах и на лестничных площадках. В отличие от

платяшки, женские волосы уложены в прически, мужские рубашки наглажены и еще не измяты. Трезвые мужчины напоминали бегунов на длинные дистанции, замерших на старте в ожидании выстрела сигнального пистолета.

Первыми произвели выстрел в 22.25 по московскому времени на втором этаже левого крыла. И цепная реакция пошла по всему дому: захлопали пробки шампанского, загремели через динамики магнитофоны, забулькало в рюмки горячительное. «С наступающим Новым годом!» — радостно улыбались

Вовремя вмешавшиеся жены сумели конфликт погасить. На данном этапе это было еще возможно.

(Кстати, интересная закономерность: обратите внимание, что веселье началось снизу, со второго этажа, а первый конфликт был развязан сверху, с седьмого. Не так ли всегда и происходит в обществе: положительная инициатива идет снизу, из народа, а военные конфликты развязываются сверху?)

Еще минут через десять-пятнадцать произошло словесное выяснение отношений между мужскими половинками комнат 606 и 607 на уровне: ты козел — сам такой. Но это были, так сказать, внутренние дела, цветочки. А вот когда дело вышло на уровень «секция на секцию» и к мужчинам пришли на поддержку верные жены и подрастающее поколение, дело начало принимать серьезные обороты, от которых и сбежала сегодня страшная Александра Федоровна, справедливо полагая, что один в поле не воин. Энергия, до того дремавшая в людях и требовавшая применения, была наконец выпущена на волю, как джин из бутылки.

Подкрепленная горячительными напитками и внутренним раздражением, она становилась грозной силой, сопоставимой по своей мощности с сокрушительным цунами или торнадо, готовой смести все на своем пути.



женщин и детей, они были спокойны, сдержанны и сосредоточены: берегли силы и порох на вечер. Незамужние девушки наводили марафет и в очередной раз примеряли свои вечерние наряды, нежные парни наглаживали рубашки и брюки. Короче, все было при делах. Все жили ощущением предстоящего новогоднего веселья.

И вот наступил вечер. Гул в общежитии теперь напоминал мощную электрическую подстанцию, рядом с которой ни в коем случае нельзя ни курить, ни разводить огня: малейшая искра — и всё запылает. Пироги были испечены, салаты заправлены майонезом и сметаной, столы сдвинуты в середине кухонь в ряд, дети переодеты в чистенькие нарядные костюмчики и

соседи соседям, сидя за общим столом на кухнях. Мужчины любовались на особенно красивых сегодня женщин: своих и чужих. Женщины кокетливо улыбались мужчинам — своим и чужим. Дети бурно радовались вкусной еде, конфетам и мандаринам, а больше всего тому, что никто не гонит их спать, все сегодня красиво и можно делать, что хочешь.

Ближе к полуночи веселье достигло своего пика. И появились первые тревожные нотки. Иванов Сергей из комнаты 716, не объясняя причин своего поступка, взял и съездил по уху Степанову Илье из 709-й. Степанов не стал выяснять причины столь неожиданного поворота событий, и просто ответил адекватными мерами: разбил нос Иванову.

Страшно подумать, чем могло бы все закончиться, судя по самому началу: трём разбитым окнам на лестничных площадках, двум разбитым мужским носам, одной свороченной скуле и одному перевернутому столу, если бы не подросток Венья Огурцов, вихрем пролетевший по всем этажам и всем секциям с воплем: «А там между четвертым и пятым в лифте Дед Мороз со Снегуркой застряли!»

Все, кто в это время находился в общежитии, тут же явились на место события. Действительно, в лифте между четвертым и пятым, как парочка попуайчиков в клетке, сидели Дед Мороз и Снегурочка, пришедшие по заказу вручить подарок какому-то ребенку. Суматоха. Суэта. Вопли. Крики. Советы. Попытки извлечь пленников. Рев малышей, переживающих

за Деда Мороза и его внуку. Минут через пятнадцать, когда страсти немного улеглись, привели под руки того самого самородка-Левшу, что лифт включил, и со словами «один раз сумел, значит, и второй раз получится», предложили повторить подвиг во имя праздника. Но повторить не получилось; «Левша» уже лыка не вязал совершенно, а только мычал нечто нечленораздельное. Все, на что его хватило, это раздвинуть слегка створки дверей, всунуть между ними пустую бутылку из-под шампанского из соображений техники безопасности, дабы двери не захлопнуло и кому чего не отняло.

Заглядывавшим в едва приоткрытые створки дверей лифта явилась живописная картина: Дедушка Мороз в полном облачении (красная шуба в белой меховой оторочке, богатая белая борода, солидный посох) и молоденькая красавица Снегурочка в голубой коротенькой шубейке, а на заднем плане — внушительных размеров мешок, явно с подарками. Причем, заглядывавшим в лифт с пятого этажа были видны головы и верхняя часть груди застрявших, а заглядывавшим с че-

твертого этажа — нижняя часть широкополой шубы Деда Мороза, мешок и симпатичные ножки Снегурочки.

Еще через полчаса, когда уже пробили куранты и новый 1990 год вступил в свои права, можно было наблюдать следующую картину.

На пятом этаже толпились женщины и дети. Малыши по выстроившейся очереди подходили к едва раскрытым створкам лифта и рассказывали стишок или пели песенку Снегурочке. Было очень удобно, что их лица находились как раз на уровне лица внучки Деда Мороза. Внучка всех внимательно выслушивала, подсказывала, если кто сбивался или забывал слова, потом с улыбкой хвалила ребенка и вручала ему что-нибудь вкусненькое и небольшой подарок, который можно было просунуть в образовавшуюся щель.

На четвертом этаже было интереснее. Кто-то принес стремянку, на нее по очереди забирались собравшиеся здесь мужчины. Некоторые желали лично пообщаться с сидевшим на полу лифта Дедом Морозом, щедро протягивая в щель полные рюмки и немудреную закуску, отчего

нос сказочного деда покраснел уже самым натуральным образом. Другие же с удовольствием любовались на стройные ножки его внуки, а некоторые, понахальнее, пользуясь моментом, даже пытались их погладить.

На пятом этаже детишки водили хороводы и пели вместе со Снегурочкой и мамами новогодние песенки.

На четвертом этаже мужики вместе с Дедом Морозом бурно обсуждали политику правительства и строили прогнозы относительно экономического развития страны.

На пятом этаже детки показывали Снегурочке свои поделки и полученные от родителей новогодние подарки.

На четвертом хохотали над неприличным анекдотом, рассказанным Дедом Морозом.

На пятом мамы жаловались Снегурочке на своих мужей.

На четвертом обсуждалась тема женского коварства.

На пятом Снегурочка рассказывала мамам о тенденциях моды в наступившем году.

На четвертом дружно ругали своих начальников.

На пятом...

На четвертом...

К утру детки мирно спали,

часть пап дрыхла в своих кроватях, часть пьяно дымила на лестничных площадках, а мамы намывали на кухнях посуду.

Утомленная Снегурочка сидела в углу лифта. В другом углу в распахнутой шубе дремал Дед Мороз. Его шапка и борода валялись рядом. На стремянке стоял неженатый житель общежития Володя со смешной фамилией Штырь и рассказывал Снегурочке стихи. Свои собственные: о счастье, о рассветах и закатах, о звездах, о мечтах, о любви.

Вот такая, вот, история имела место в новогоднюю ночь с 1989 на 1990 год. И рассказал мне ее тот самый Дед Мороз, что сидел тогда в лифте. Мы с ним познакомились совершенно случайно пару лет назад. По случаю своего двадцатилетия пришел я в паспортный стол получать новый паспорт, и он, как начальник паспортного стола, обратил внимание на мою фамилию Штырь, и на отчество Владимирович. Так я и узнал в точности, как познакомились мои родители. А то ведь раньше на мои вопросы они только отшучивались: «Благодаря Новому году, лифту и стремянке».

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ		на газету	П2181
		журнал	(индекс издания)
«Веста-М»		Количество комплектов:	
на 20 год по месяцам:			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда			
(почтовый индекс)		(адрес)	
Кому			
		(фамилия, имя, отчество)	

ДОСТАВочная КАРТОЧКА	
на газету	П2181
журнал	(индекс издания)
«Веста-М»	
Стоимость	Количество комплектов:
подписки руб. коп.	Количество комплектов:
пересылки руб. коп.	
на 20 год по месяцам:	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
Куда	
(почтовый индекс)	
Кому	
(фамилия, имя, отчество)	

Братья наши меньшие КОТЕНОК... НА УНИТАЗЕ



Даже самые страстные любители кошек мечтают о том, чтобы их хвостатые питомцы научились пользоваться человеческим туалетом, то есть унитазом. Тот хозяин, которому удастся получить котенка, охотно делающего «свои дела» в унитаз, освобожден от ежедневных забот о смене песка или наполнителя в

кошачьем туалете, а его гости — от всепроникающего кошачьего запаха. А как приучить к унитазу котенка, который не унаследовал этой полезной привычки от матери?

Если котенок уже приучен к своему кошачьему туалету-ванночке, ваша задача — постепенно поднимать ванночку, располагая ее поближе к унитазу. Сначала поднимите ее на небольшую высоту, поставив ее на устойчивую скамеечку или ящичек. Если котенок привык к своему туалету, он быстро найдет его и без труда будет запрыгивать на небольшую высоту. Когда ваш питомец привыкнет к новому положению туалета, поднимите его еще выше или переставьте на унитаз, продумав метод крепления кошачьей ванночки к кругу унитаза. Пусть несколько недель котенок попрыгает в свой туалет, расположенный уже на постоянном месте. И только когда он привыкнет к нему, сделайте в ванночке небольшую дырочку. Еще через несколько дней отверстие можно расширить. Так постепенно доведите его до размера круга унитаза. Круг при этом не поднимайте. Когда вы убедитесь в том, что остатки кошачьей ванночки уже не нужны, уберите ее. Ваш котенок привыкнет к унитазу.

К сожалению, далеко не каждого котенка удастся приучить запрыгивать на унитаз. Некоторые наотрез отказываются от таких упражнений, а предпочитают для совершения своих «тайных дел» укромные уголки. Тут уж ничего не поделаешь. Вероятно, в вашем пушистике слишком сильные гены дикого хищника. Не сердитесь на кису и не настаивайте. Приучение к унитазу — элемент дрессировки, а кошки, как известно, гуляют сами по себе и дрессировке почти не поддаются.

БЕЛЫЕ — НЕ ГЛУХИЕ

У нашей кошки родился белый котенок. Будет ли он глухим?

Не всегда белые кошки глухие, но, к сожалению, большинство из них подвержено этому дефекту. Ген, который обуславливает белый окрас, часто связан с геном, отвечающим за структуру части среднего уха, чувствительной к звуковым волнам. Такое неправильное строение передается по наследству, и его впоследствии исправить нельзя.

Обычно глухими бывают голубоглазые кошки (за исключением тех кошек, в которых есть сиамская или бирманская кровь). Белые кошки с одним голубым глазом обычно глухи на одно ухо и в этом случае совсем необязательно кошка с левым голубым глазом будет глуха на левое ухо. Но надо учитывать еще одно обстоятельство: у всех котят глазки бывают голубыми примерно до 3 месяцев, а цвет глаз у взрослого животного определится позже.

Совершенно глухие кошки обычно производят впечатление очень настороженных. Чтобы проверить, слышит ли Ваша кошка, понаблюдайте, как она среагирует на неожиданный хлопок в ладоши или свист. Сделайте это вне поля зрения животного, например, за его спиной, но не на близком расстоянии, так как кошка может среагировать и на колебания воздуха. Проверять кошачий слух, не стоит и топтать ногами, так как в этом случае животное может отреагировать на вибрацию. Знайте также, что у многих новорожденных котят ушные каналы еще закрыты, поэтому они и не реагируют на звуки. Ситуация выяснится примерно через три-четыре недели.



Я САЛЮТА НЕ БОЮСЬ...

Нашего щенка напугали в прошлом году взрывы петард. Приближаются новогодние праздники, и мы боимся, что ситуация повторится. Как научить собаку не обращать внимания на громкие взрывы и фейерверки?

Действительно, в последнее время в канун Нового года практически в каждом дворе взрываются со свистом и шипением всевозможные петарды и фейерверки. А так как зимние праздники у нас затягиваются не на одну неделю, то вся эта пиротехника начинает раздражать. Взрывы не дают спать маленьким детям и пожилым людям, провоцируют срабатывание автомобильной сигнализации и являются настоящим испытанием для некоторых собак. У одних громкие хлопки вызывают агрессию, и они начинают безудержно лаять. Бывает, что собаки охотятся за петардами. Подбегая к ним близко, могут получить контузию, серьезную травму или ожог.

Другие, особо впечатлительные, животные испытывают страх от взрывов. У моей знакомой взрослый ротвейлер каждый раз за несколько дней до новогодних праздников буквально преображался из сильного, боевого пса в трясущегося труса. Он начинал метаться по квартире, искал укромные уголки, царапал пол, стараясь выкопать себе убежище. Его зрачки расширились, повышалась температура тела, собака отказывалась от корма. А уж о том, чтобы выйти на прогулку, не могло быть и речи. Никакие уговоры не действовали. Это было настоящее мучение для всей семьи. Собака испытывала сильный и длительный стресс, и вывести ее из такого состояния было довольно сложно.

Но чтобы новогодние праздники не обернулись неприятностями для вас и ваших питомцев, можно попробовать давать им успокоительные препараты и подкормку для укрепления нервной системы, предварительно посоветовавшись с ветеринаром.

Начинайте давать их собаке за несколько недель до новогодних праздников.

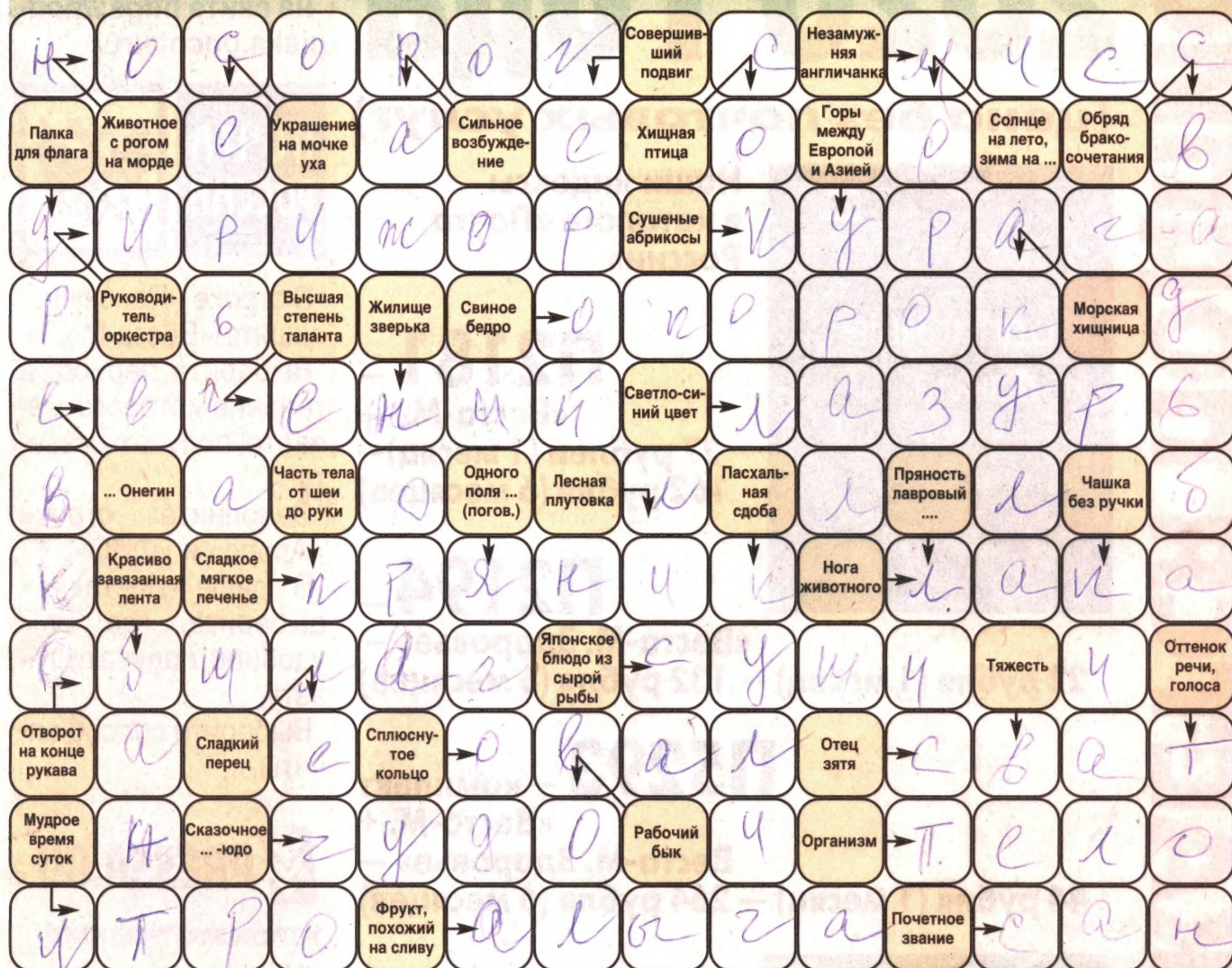
Ваше поведение и действия в момент взрывов тоже имеют очень большое значение. Если вы гуляете с собакой, а рядом прозвучал хлопок, напугавший ее, продолжайте движение, как будто ничего не произошло. Поговорите с собакой спокойным тоном. Можно дать команду «Рядом!», «Хорошо!». Помните, что тревогу хозяина пес моментально почувствует и будет бояться еще больше.

Щенков легче приучить не реагировать на взрывы петард. Для начала попросите знакомого взорвать петарду на удаленном от вас расстоянии, чтобы хлопок был едва слышен. Такой взрыв не испугает малыша. Тут же похвалите его, поощрите лакомством, поиграйте, отвлеките. В следующий раз пусть взрыв будет несколько ближе. Так, постепенно ваш питомец привыкнет к новогодним людским забавам...

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 12



Ответы на сканворд № 11 по горизонтали: усок, начес, легкое, Емеля, бисер, горизонт, джин, пир, робот, плетень, оладья, печо, сорт, бюро, проба, солод, сода, кика, вата.

По вертикали: небо, пульс, счастье, тропа, сердце, носок, снегирь, оби, лоно, рак, кляр, борт, идол, Тамбов, укроп, юла, нить, рот, театр, ягода.



Дамы, посмеемся!

— Как твоя жена? Вчера на концерте она так сильно кашляла, что все на нее оборачивались.

— Не стоит беспокоиться. Просто на ней было новое платье.

Папа укладывает дочку спать и пытается рассказать ей сказку про Золушку.

Дочка:

— Папа, я эту сказку слышала, расскажи другую, современную!

— Ну, слушай. На балу принцесса была неотразима в своей мини-юбке да еще с разрезом...

— Давай, давай, не отвлекайся. Дверь в мамину комнату я закрыла.

Приходит бизнесмен к психиатру:

— Доктор, Вы помните, что прошлым летом посоветовали мне развлечься с девочками, чтобы отвлечься от работы?

— Да, конечно, помню.

— Может быть, Вы теперь посоветуете, как мне отвлечься от девочек и вернуться к работе?

— Почему айсты на зиму улетают на юг:

— Потому, что там люди тоже хотят иметь детей.

Отец А.С. Пушкина, Сергей Львович, как-то, выходя утром из спальни жены и радостно потирая руки, произнес:

— До дня рождения Александра Сергеевича Пушкина осталось девять месяцев!

на первое полугодие 2020 года

(цена без почтовых услуг)



**Наши индексы
в каталоге «Почта
России»**

П2181 —

«Веста-М» —

27 рублей (1 месяц) —
162 рубля (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

22 рубля (1 месяц) — 132 рубля (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

44 рубля (1 месяц) — 264 рубля (6 месяцев)



**Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»**

51182

«Веста-М» —

27 рублей (1 месяц)
162 рубля (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369



>

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

**ПОЧТА
РОССИИ**



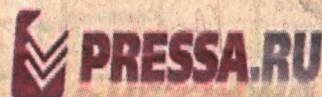
В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.